



Алексей ОДИН

ГИПНОЗ ВО СНЕ



РОДИТЕЛЬСКАЯ
ПСИХОСУГГЕСТИЯ
ВО СНЕ,
ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ
СВОЕГО РЕБЁНКА ГЕНИЕМ



Алексей ОДИН

Гипноз во сне

родительская
психосуггестия во сне,
или
как сделать
своего ребёнка гением

Издательство ТЕРИКА

Москва
2000

ББК 53.59 С 37

Алексей Один Гипноз во сне.

Родительская психосуггестия во сне,
или как сделать своего ребёнка гением.

М. Издательство "ТЕРИКА", 2000 г. - 96 стр.

В книге представлена часть курса лекций А.И. Одина, посвященного работе со снами, контактного немедикаментозного воздействия родителей на психику спящего ребёнка.

Правильно и осторожно используя данные методики родители смогут "вылепить" вундеркинда из своего ребёнка или будущего гения в самых различных областях человеческой деятельности в зависимости от генетических задатков ребёнка.

ISBN 5-89177-087-3

© А.И. Один. Москва. 2000 г.

Как сон все это начиналось... А обернулось вдруг Судьбой!

Рильке

1. Введение

Перед вами часть курса лекций, прочитанных Алексеем Ивановичем Одним на своих занятиях для слушателей Мастерской Народной Психологии. В эту книгу собраны материалы из разделов "влияние во сне" и "родительская психосуггестия во сне".

В книге специально сохранен стиль речи лекций и практических семинаров А.И. Одина, чтобы читатель почувствовал не скучное научно-книжное изложение, а живую речь, ее своеобразие и убедительность.

Это уникальное методическое пособие - книга лекций А.И. Одина - даст возможность родителям без всяких материальных затрат, без помощи высококвалифицированных воспитателей, педагогов и специальных учебных заведений сформировать характер, привычки, навыки, способности и даже таланты у своих детей. Без таблеток и уколов, немедикаментозно - одним словом, сделать их практически здоровыми, коммуникабельными и психически устойчивыми, оказать решительное влияние на их дальнейшую жизнь.

Материал данной книги необычен тем, что впервые массовому читателю даются подробнейшие сведения, касающиеся техник гипноза во сне с детальным разбором этих методов внушения, известных пока ограниченному числу людей - гипнотизерам или

специалистам по данному вопросу.

В книге приводятся четыре основных способа перевода обычного биологического сна в гипнотический и рассматриваются возможности как вербального, то есть словесного, так и мысленного, невербального внушения.

Эта книга снабжена упражнениями, при помощи которых можно самостоятельно в кратчайшие сроки овладеть методами влияния, методами гипноза, методами погружения человека в гипнотический, суггестивный сон.

Эта книга преследует цель познакомить каждого с тайными силами, заложенными в нем самом и которые могут передаваться другим людям, в частности детям.

Впервые в литературе о гипнозе полностью раскрываются механизмы внушения во сне, перевода биологического сна в гипнотический, а также механизмы влияния, формирования характера ребенка, его способностей, дается возможность вылепить будущего вундеркинда.

И все это изложено в доступной и практичной форме.

Эти практические сведения дают возможность любому читателю самостоятельно овладеть гипнозом, техниками внушения и, используя их, помочь своим детям достигнуть больших вершин в жизни, чем достигли они сами.

Существует народная притча: "Умирал один богатый человек, и у него, как водится, было три сына. Первому сыну он завещал землю, второму — дом со всем хозяйством. А третьему, который всегда был рядом и помогал отцу во всех его делах, ничего не оставил, но сказал; "Сынок я дал тебе гораздо больше, чем твоим братьям, со временем ты это поймешь ". Проходит время, проходят годы, прошло десять лет. Первый сын из-за лени, из-за пьянства разбазарил, распродал землю, спился и стал нищим. Второй сын неудачно женился, жена и теща выгнали его из дома, и его постигла участь старшего — он тоже стал бездомным и нищим. Третий же сын стал богатым, потому что отец передал ему умение мыслить, достигать поставленной цели своими силами, развивать свои способности. То есть он дал ему те богатства, которые невозможно отнять, которые невозможно потерять. И поэтому третий сын и стал настоящим наследником того богатства, которое завещал умирающий".

Дорогие друзья, сейчас в наше время, в нашем государстве происходят большие потрясения. Кто-то приобретает, кто-то теряет, идет настоящая борьба за существование.

У нас в стране очень много людей интеллигентных, образованных, умных, но бедных. Это педагоги, это врачи, это большая часть интеллигенции. Что они могут оставить своим детям в наследство?

Используя эту книгу, используя этот труд, они могут вложить в своих детей свои знания, свое чувство красоты, свое умение видеть мир. Они смогут сформировать ребенка таким, какими мечтали стать сами, но не стали по тем или иным причинам.

И это богатство, которое вы заложите в своих детей, уже никто

никогда не отнимет у них. Это навсегда!

Мы абсолютно уверены, что эта работа вызовет негодование тех, кто безраздельно владеет этими знаниями, и не раскрывает посторонним действие этих сил, кто тайно пользуется этим методом - влиянием во сне.

Теперь и вы будете обладать этой способностью, этим большим даром. Теперь и вы будете находиться в равных условиях с теми людьми, которые сейчас достигли больших высот в жизни. Во всяком случае, ваши дети станут равными им.

Именно это и является конечной целью, именно это и является основной причиной, побудившей нас опубликовать эту книгу.

В ней содержится великая истина, эта книга окажет решительное влияние на развитие личности вашего ребенка, поможет укреплению его здоровья, осознанию своего "я", на его будущее.

Жизнь, к сожалению, коротка, и можно с большей пользой распорядиться ею, стать властителем своей судьбы. Помогите своему ребенку, читайте и перечитывайте, тренируйтесь, и вам будет сопутствовать успех.

Появление этой книги было вызвано временем.

Растет новое поколение Новой России - каким оно будет? Сейчас многие уже понимают, что, в основном, это зависит от родителей этого самого поколения, а не "общества и государства", как это считалось раньше.

У 80% россиян нет возможности дать хорошее образование и воспитание своим детям в связи с отсутствием материальных средств и, зачастую, времени.

Обычная воспитательная и образовательная работа родителей с детьми - днем малоэффективна по многим причинам, зависящим и от родителей и от детей.

Эта книга подскажет решение данной проблемы, и, возможно, окажет существенное влияние на судьбу Нового поколения Новой России!

2. Как пользоваться этой книгой?

Эта книга рассчитана на тех, кто хотел бы самостоятельно развить свои способности гипнотизера, умение влиять на своего ребенка, но не знает с чего начать.

Ни в коей мере мы не говорим о том, что каждый из вас, кто прочитает эту книгу, достигнет блестящих результатов.

Нет, необходимо приложить много усилий и иметь определенные качества, которые будут вам нужны в этой работе, поэтому прежде чем приступить, проанализируйте себя, взвесьте все, оцените свои возможности, иначе вы можете нанести вред не только себе, но и своему ребенку.

Подумайте над этим. И если вы решили, счастливого вам пути.

В этой книге рассказано о том, как сделать первый шаг. В книге нет лишних слов.

Если вам что-то покажется несущественным, значит, вы чего-то не поняли. Вернитесь и еще раз прочтите это место.

Попробуйте осмыслить его снова.

Дело в том, что какой-то недочитанный кусочек может разрушить целостность всего материала в такой тонкой и деликатной теме как гипноз, тем более гипноз во сне, и механизм описанный здесь может не сработать.

Вне всякого сомнения, что через два-три месяца вы будете в состоянии добиться желаемого результата.

Три месяца - это максимальный срок, необходимый для овладения первой ступенью аутогенной тренировки, материалы о которой вы найдете ниже, а также для выработки чувства абсолютной уверенности и других качеств, требующихся для выполнения основных правил.

Здесь есть специальные упражнения, применяемые жрецами, служителями различных культов еще с древних времен.

Эти упражнения усиливают эффект, делают ваш взгляд неотразимым, волю железной, а в сочетании с овладением второй, высшей ступенью аутогенной тренировки, позволяют овладеть способностью мысленного навязывания образов, то есть наведенным гипнозом, применяемым в магии.

Но об этом потом.

3. А сейчас немного истории!

Многие люди раньше, да и сейчас удивляются тому, что дети из состоятельных, из богатых семей, а также из дворянских, из царских династий очень часто были способными, наделенными разносторонними талантами. Почему? Как это происходило? Подумайте, действительно, до революции у нас в стране очень многие, по существу, почти все - великие писатели, поэты, музыканты были дворяне. В дворянских, княжеских фамилиях, если не считать явно больных детей, обязательно было очень много талантливых людей.

Что это - природа, порода, гены? И да, и нет.

Сейчас мы уже четко можем сказать, что все те способности, которыми обладает человек в жизни, закладываются изначально в детстве. В генах, которые передаются от родителей, присутствуют как положительные так и отрицательные качества, причем в равной мере, а вот возможность подавить отрицательные качества и увеличить, усилить положительные - это способность уже родителей, воспитателей и гипнотизеров. А как мы с вами знаем, самыми сильными гипнотизерами для ребенка являются его родители. Они с детства закладывают в человека культурные навыки, навыки общения, навыки письма и многое другое.

Потом гипнотизерами для ребенка становятся учителя, затем уже для взрослого человека эту роль играют начальники и так далее. Общаясь среди людей, вы в разной степени попадаете под

влияние той или иной личности, правда след они оставляют разный, в зависимости от способности влиять, внушать. Одни - слабый, и вы не очень хорошо помните этих людей, другие - сильный, и таких вы помните всю жизнь. С самого детства, когда ребенок еще очень впечатлительный, еще очень сенсорный, родители могут

оказать решающее влияние на его развитие и становление.

И у дворян, и в царских фамилиях с древних времен было принято читать детям сказки. Еще совсем маленькие детишки, которые только научились говорить, которые только научились слушать и понимать, уже слушали сказки. Сказки обычно читались перед сном. Это происходило в период засыпания ребенка, и, как правило, читались не все сказки подряд, а выбирались такие притчи, легенды, истории, которые могли развить характер ребенка, подать для него пример в жизни.

Читающий сказку непроизвольно проводил параллель между героем сказки или героем легенды и этим маленьким существом, которое находилось в постели перед ним. Он как бы говорил: это ты, его зовут также как тебя; он делал то, что сделал бы ты; и ты будешь делать то, что делает он. И когда дети слушали эти героические легенды, засыпая, они видели картины, где герои борются со злыми силами, достигают необыкновенных вершин, руководят государствами, побеждают в войнах. Дети сами видели себя на их месте и непроизвольно приобретали черты и качества тех героев сказок, легенд, которые им внушали чтецы.

Читали сказки не обязательно родители. В царских династиях, в дворянских фамилиях были специальные чтецы, которые могли придавать вибрацию своему голосу, могли давать ему энергию, обладали большим артистизмом и могли влиять на ребенка. И такой чтец был суггестором, гипнотизером, он формировал характер будущего человека.

Предельно внимательно выбирался репертуар сказок и легенд, для того, чтобы не попадали в душу ребенка негативные, плохие качества. Это было очень серьезным делом - отбирать то, что необходимо для формирования характера.

В дальнейшем это распространилось еще шире - не только царские фамилии, не только дворяне использовали чтецов перед сном, но это стали практиковать и просто богатые люди, которые придавали хоть какое-то значение развитию своего ребенка. И это давало неизменный результат.

Не менее важным было умение отдельных чтецов переводить сои ребенка из обычного - биологического в гипнотический, где все установочные данные, все характеры героев становились характером этого ребенка, он как бы становился единым целым с героической личностью.

Переводить в гипнотический сон, ставить программы и выводить из сна - это была великая тайна царских и дворянских фамилий, которая передавалась из поколения в поколение. В В прошлом веке в Европе такая практика получила более широкое развитие.

Но чтобы заниматься этим делом, воспитанием детей во сне, необходимо самому иметь определенную культурную базу. Не может малограмотный, некультурный, нетактичный человек воспитать культурного, умного ребенка, развить в нем особые таланты. Нет, это просто невозможно! Поэтому книга рекомендована прежде всего тем

людям, которые сами обладают знаниями, тактом, способностью чувствовать, видеть, то есть тем, чем обладают миллионы наших родителей, педагогов, врачей, у которых отняли (в наше время) все, но которые смогут дать своим детям многое.

Эту систему использовали в семье Толстых. Лев Толстой описывал в своих воспоминаниях как ему читали на ночь, как он чувствовал в себе качества тех героев, о которых ему читали. Другой яркий пример - это Пушкин, на которого оказала огромное влияние его няня, рассказывая ему на ночь сказки.

Позднее эта система перекочевала в Америку. В начале нашего века многие известные богатые американские семьи использовали ее. Это и семья Дейла Карнеги, это и семьи президентов, таких как Кеннеди. Их мать всегда читала на ночь своим сыновьям определенные книги и смогла внушить определен-

ные качества. Но мы об этом не будем говорить подробно, потому что в Америке эта система существует уже сравнительно давно, но она там дается только избранным.

Почему? Ну, во-первых, по той простой причине, что заниматься этой работой может человек сам обладающий достаточно высокой культурой, достаточно высоким уровнем образования, знаний, то есть мать или отец из высших кругов. И тогда успех обеспечен.

Во-вторых, существуют ограничения из-за наличия определенных болезней, и это касается как ребенка, так и родителей.

Ассоциация американских психиатров пришла к тому, что была выработана система обучения матерей из элитных семей, подобно нашей системе родительской психосуггестии во сне. И там это очень дорогостоящая система, она дается только избранным.

Мы же считаем, что в нашей стране, как раньше говорили "стране всеобщей культуры", большая прослойка интеллигенции может сделать своих детей более удачливыми в жизни, более богатыми, вот для нее-то и предназначена эта книга.

Несколько слов о гипнозе. Еще в период СССР, в Академии педагогических наук неоднократно рассматривался вопрос о так называемой "гипнопедии", обучении под гипнозом, формировании человека, его характера в состоянии транса. И этот метод советскими учеными был отвергнут и подвергнут очень резкой критике. Основным аргументом этой критики был тот факт, что субъект, находящийся в состоянии транса, в состоянии гипноза может усваивать любые установки, и хорошие, и плохие, у него отсутствует критический анализ. То есть все, что суггестируется субъекту, находящемуся под гипнозом, его подсознание впитывает, осваивает, и человек становится таким, каким хотят его видеть манипуляторы. Поэтому, или вернее исходя из этого, и было сформировано такое мнение, что гипнотизеры могут заложить все что угодно находящемуся во сне человеку. И этот метод опасен, поскольку испытуемый человек не имеет возможности критического отбора. Человек, по их по-

пытаниям, должен критически отбирать что-то из того, что ему

дается, что-то отбрасывать, все время держать себя настороже и т.д. Хотя они и не отрицали, что усвоение человеком, находящимся в гипнотическом состоянии любого материала и установок идет в 100, в 1000 раз эффективнее, чем у бодрствующего.

Вот по этой простой причине, "гипнопедия", то есть воздействие на человека, находящегося под гипнозом, обучение его, было подвергнуто шельмованию, отвергнуто советской наукой и даже запрещено.

Но правильно ли это? Да, в той ситуации когда посторонний человек, совершенно незнакомый, начинает что-то внушать испытуемому, то есть человеку, находящемуся под гипнозом, есть определенная доля риска что может быть заложено что-нибудь не то, что хотел бы сам клиент.

Но родители не входят в эту категорию, потому что любая мать, любой отец желает своему чаду только самого лучшего. Нет такой матери и такого отца, который бы желал плохого своему ребенку, тем более, если человек взялся искренне осваивать состояние гипноза и хочет дать что-то своему ребенку, развить в нем самые лучшие черты.

В данной ситуации, мы считаем, что именно родители имеют полное право создавать, лепить будущее своего ребенка, делать его таким, каким хотят увидеть его - талантливым, умным, полным желания работать, приносить людям пользу, сделать его счастливым, богатым, хорошим профессионалом своего дела. И родители имеют на это полное право!

То есть мы исходим из того, что родители имеют право влиять на своих детей любыми методами, вплоть до гипноза. То, что говорила советская наука о влиянии во сне отчасти верно, но это относится к посторонним, а не к родителям, поэтому если мы решили сделать из своего ребенка гения, приступайте!

Сейчас другие времена!

4. Практическое применение

Если говорить о том, как практически применялась эта система в нашей стране, в Москве, в частности, то перед нашим взором прошло много сотен примеров, когда мать довольно успешно воздействовала на своего ребенка, и в дальнейшем он достигал очень больших результатов. Многие слушатели наших курсов с 1991 года по 1999 год, специально осваивали эту систему, и их дети сейчас блещут в спорте, обучаются в элитных школах, достигают больших результатов в искусстве. Конечно, эти люди не будут афишировать то, что они специально со своими детьми занимались психосуггестией во сне - это как бы семейная тайна. Но поверьте нам, очень много таких людей и некоторые расскажут вам сами о себе. Результат просто феноменальный!

"Меня зовут Петр. У меня был очень слабый ребенок, он все время болел. Жена с ним возилась, постоянно давала ему таблетки, водила по врачам. Но после курсов, которые я прошел у Вас, я начал работать со своим сыном таким образом, чтобы он был здоровым, то есть на оздоровление. Чтобы у него появлялась возможность

закаливаться, делать физические упражнения. И через некоторое время, где-то через месяц, вышел с ним на контакт, и работал почти три месяца. И вот сейчас результат налицо - ребенок перестал болеть. Он ежедневно принимает контрастный душ, горячий и холодный, он

регулярно делает пробежки вокруг дома. Мы не знаем что такое больница!"

"Меня зовут Марина. После Ваших курсов, я получила возможность заниматься психосуггестией со своей дочерью. Дочь плохо училась, была ленивой. У нее практически не были выражены никакие способности, а ей было уже около 11 лет. Я подстраивалась к ней по вашему методу и после 3-4 раз, я почувствовала контакт, и стала делать ей внушения. Ребенок стал меняться на глазах. Уже через 2 месяца - это была веселая работоспособная девочка. Она постоянно вовремя ложилась спать и вовремя просыпалась, потому что я поставила ей психологический ключ - будильник. Она училась хорошо, у нее появилась чудесная память. И, самое главное, мне удалось развить в ней чувство прекрасного. Во сне мы визуально путешествовали с ней по лесу, одну ночь, другую ночь, по зимнему лесу, по весеннему, по летнему. Потом вдруг она в один из дней попросила: "Мама, купи мне краски, купи мне мольберт, я хочу рисовать ". Это было приятной неожиданностью для меня.

Я ей купила все необходимое, и мы выехали за город. Первая же ее картина показала, что у нее действительно есть способности. Сейчас она учится в художественной школе. Учителя на нее не могут нарадоваться. Она просто живет своими картинами, она рисует их и в праздники, и в выходные, и в вечернее время. Она выезжает за город и получает огромное удовольствие от рисования пейзажей. У нее появились друзья, сподвижники, художники, целая группа единомышленников. Ее картины очень ценятся. И я уверена, что она вырастет хорошей художницей, хорошим мастером своего дела. Спасибо Нам, искреннее спасибо!"

"Меня зовут Лариса. Я занималась у Вас на курсах родительской психосуггестии. Должна сказать, что мой сын причинял мне много неприятностей. Он попал в плохую компанию в школе, во дворе, курил и начал даже выпивать, хотя ему было

всего 12 лет. Поздно возвращался домой, грубил, хамил. И вот я стала работать с ним по Вашей методике. Мне было очень трудно к нему подстроиться, но через несколько занятий все-таки я почувствовала контакт и начала давать те настройки, о которых когда-то Вы нам рассказывали. Ребенок начал меняться на глазах. Он стал по-другому относиться ко мне, к отцу, к своим близким. У него появилось отвращение к табаку, он сам бросил курить. Он сказал: "У меня сильная воля, я не хочу даже чувствовать запах дыма ". И особенно когда мы с ним ходили по улице и видели какого-нибудь грязного алкоголика или бомжа, я говорила: "Посмотри, неужели и ты хочешь быть таким, если будешь пить спиртное ", Это было хорошее добавление к тем внушениям, которые я делала ему ночью. И вот за столом, сидя в компании, когда ему предлагают налить

рюмочку, он отодвигает ее и говорит: "Мне еще рано, вот когда мне будет 25, я позволю себе немножко выпить и то очень осторожно, я знаю, что это яд".

Ребенок совершенно изменился. Все свои дворовые увлечения и дружбу с плохими ребятами он бросил и стал заниматься спортом. Сейчас он посещает кружок айки~до и карате. Скоро ему дадут высший юношеский разряд, тренер очень доволен им. Он растет крепким, сильным парнем, к тому же он стал хорошо учиться. Он мечтает стать знаменитостью и получить хорошую профессию чтобы стоять твердо на ногах. Сейчас мы выявляем его способности, какие способности появятся, те и будем развивать-то ли математические, то ли гуманитарные. Скорее всего, он будет человеком математического склада и пойдет получать высшее образование в какой-нибудь институт. Спасибо, Алексей Иванович, за то, что так изменился наш сын".

Отзыв Татьяны: "Я очень благодарна курсам, которые проводил Один Алексей Иванович по психосуггестии во сне, потому что мне удалось избавить своего ребенка, мою девочку от сильного страха. Дело в том, что она не могла заходить в воду

больше чем по колено. Она боялась воды. Когда-то в детстве, возможно, она пережила страх, и не могла научиться плавать. Ей было уже больше 10 лет, но как мы ни пытались ее водить в бассейн, вывозить на море, она боялась воды и, особенно, когда вода касалась ее лица, она сильно пугалась и возвращалась обратно.

По системе Алексея Ивановича стала погружать мою девочку в сон, в сон суггестии. И в этом сне мы проигрывали ситуации, когда она свободно как дельфин плавала по волнам, ныряла, видела прекрасные камешки на морском дне, ей легко и свободно можно было резвиться. Она, каждый день во время наших занятий, как бы переживала по несколько раз это прекрасное чувство легкости в воде. И страх у нее ушел Буквально через месяц она перестала бояться воды. Сначала в бассейне она стала нырять, погружаться с головой в воду, потом — прыжки в воду, все выше и выше, а сейчас, спустя год после этих занятий, она свободно может заплывать в море на довольно большое расстояние. Мы очень рады, что она избавилась от такого комплекса".

Благодарность Анатолия Николаевича "Я очень благодарен занятиям, которые проводил Алексей Иванович Один в в связи с тем, что это дало возможность моему сыну выйти на более высокий уровень развития. Дело в том, что я сам учитель по образованию и работаю всю жизнь в школе. Хотелось бы, чтобы мой сын тоже обладал какой-то творческой профес-сией. Но, к сожалению, как и многие ребята, он был ленив, с трудом садился за занятия, хотя я замечал, что он не лишен определенной доли фантазии. И вот когда я стал с ним заниматься, я стал развивать его воображение, его фантазию во сне. Мы путешествовали по разным странам, переживали необыкновенные ситуации, когда он находился в гипнотическом сне. Яркие краски путешествий, эмоциональные всплески. И я наметил, что наяву его фантазия стала более богатой.

У него развилось очень сильное воображение. Он мог представить яркие картины, но у него не хватало слов, чтобы это все выразить. Второй ступенью было то, что я дал ему способности к ораторскому мастерству. Я внушал ему, что все что он переживает внутри, все что он чувствует, все что он видит, выходит наружу посредством его слов. Речь его становилась плавной, легкой, он мог свободно и грамотно рассказывать. И вот, по прошествии полугода, я заметил, что мой сын стал необыкновенным рассказчиком. Он на ходу мог фантазировать, на ходу мог создавать какие-то ситуации. Мне это очень нравилось. И третий, заключительный этап занятий, ему уже было тогда 12 лет, я стал внушать ему что он любит писать, что он дня не может прожить если не напишет несколько страниц того, что пришло к нему в голову, свои фантазии не изложит на бумаге так же ярко и красочно, как он их выражал словами. Эти сеансы длились два или три месяца. И вот, к 13 годам он стал сочинять и записывать такие интересные рассказы - и юмористического плана, и описательного, притом настолько оригинальные, что многие увидели в нем талантливого журналиста, талантливого писателя.

Сейчас сын и далее развивает свой талант, но, самое главное, что он не мыслит своего будущего без этих занятий. Я уверен, что вся его жизнь будет посвящена этому виду искусства - искусству писать рассказы, очерки, может быть даже романы. Надеюсь, он будет знаменитым человеком. Спасибо большое этим курсам, они дали толчок к развитию моего сыну, изменили его судьбу".

Отзыв Светланы Григорьевны. "Два года назад я посещала курсы родительской психосуггестии и должна сказать, что это очень помогло в жизни моему мальчику. Дело в том, что когда он был маленький (ему было 5 лет) его случайно заперли в подвале, в замкнутом помещении. После того случая, он стал бояться замкнутого пространства и с тех пор не мог находиться в лифте, не только один, но даже и с родителями, всегда поднимался и спускался пешком. Он очень плохо чувство-

(тан себя, находясь в легковой машине. Ему тяжело было находиться в маленьком, замкнутом пространстве, таком как туалет, И я решила использовать эту методику, для того чтобы убрать у него это неприятное заболевание, вредную привычку, я даже не знаю, как это назвать. Я поговорила с Алексеем Ивановичем, и он посоветовал мне решить эту проблему глубоким дыханием. Я стала работать со своим ребенком, и мне понадобилось всего лишь две недели для того, чтобы выйти с ним на контакт, а я занималась через день.

Потом, по совету Алексея Ивановича я стала рисовать ему различные картины, когда он находился в гипнотическом сне, что он находится один в замкнутом пространстве — в лифте, например, в машине или еще где-либо. И когда на него да-вит окружающее пространство, и он начинает пугаться и нервничать, то он должен делать глубокие вдохи и выдохи. И тогда он начинает чувствовать, как расширяется это пространство, кабинка лифта превращается в большую огром-ную комнату, постепенно в ней появляются окна,

окна открываются, то есть улучшается ощущение. В машине, если он едет и задыхается, опять же он должен совершать глубокие дыхания. Это расширяет пространство машины, появляется больше кислорода, исчезают стены, исчезают окна, как будто он несется один, на ветру в огромном мире. То есть, при помощи глубоких дыхательных упражнений мой сын добился того, что смог легко и свободно находиться в замкнутом пространстве. С тех пор он уже давно не боится маленьких помещений. Сейчас он говорит, что ему даже не нужно глубоко дышать. Он безбоязненно заходит в лифт, даже не думая о том, что когда-то он боялся замкнутого пространства. Огромное спасибо за такие талантливые курсы, хорошие лекции, которые прочитали нам и обучили нас работать. Спасибо огромное от моей семьи и от моего сына ".

5. Кто может владеть гипнозом?

Гипноз - это тайна, которая до сих пор тщательно оберегалась посвященными. Возьмите любую литературу по гипнозу, и вы убедитесь, что это действительно так. Даже самые замечательные специалисты по гипнозу в своих книгах не раскрывают все свои секреты. Покров таинственности как был, так и остается.

Но в этом курсе лекций помимо гипноза просто и доступно показан механизм воздействия на человека прямо во сне, в его сне, а также пути развития у родителей способностей влияния на людей, в том числе и на своих детей. Тот, кто освоил эти приемы, будет легко и свободно ими владеть. Но если кто-то считает, что можно стать гипнотизером просто прочитав книгу или прослушав курсы лекций, тот глубоко ошибается. Нужны упорные занятия по приводимым методикам.

Гипноз был известен еще в древние времена. Он использовался служителями различных культов для укрепления веры в чудесное исцеление, для показа различных видений религиозного характера. Гипноз является составной частью искусства колдовства и используется колдунами, знахарями, шаманами различных стран и народов.

Какую бы природную силу воли не имел человек, он всегда рискует подчиниться влиянию другого человека, даже менее сильного духом, но основательно изучившего правила гипно-

тизирования, личного влияния, внушения и самовнушения.

Достигнуть способности гипнотизировать - значит уметь привлекать, навязывать и внушать человеку, с которым вы работаете, свои мысли и желания.

В загипнотизированном состоянии у многих людей обостряются их телепатические способности. А внушение от гипнотизера гипнотизируемому может передаваться прямо из мозга в мозг.

Способность гипнотизировать может быть врожденной или приобретенной в результате полученных знаний. Ведь в принципе, гипнотизером может стать каждый.

Мы задались целью в простой и общепонятной форме изложить способы и средства для развития своего искусства влияния, влияния на своего ребенка, влияния во сне.

Мы искренне желаем вам успеха.

Какие могут быть препятствия для овладения искусством суггестии, искусством гипноза? Гипнотизер должен быть абсолютно уверен в своих силах - это главное правило. Эта внутренняя уверенность должна пронизывать его сознание и подсознание. Эта уверенность - сущность гипнотизера. Это чувство дается не сразу, оно вырабатывается постепенно и его необходимо беречь.

Ни в коем случае нельзя браться за дело, которое заведомо не будет выполнено или давать обещания, которые не будут сдержаны. Нельзя говорить неправду, неправда подтачивает ту уверенность, которая находится в подсознании.

Помните, слово гипнотизера - это закон. Если вы дали обещание, вы должны его выполнить.

Если вы знакомы с оккультными науками или йогой, то, наверное, обратили внимание на сходство в данном вопросе. Изучение классической йоги начинается с первой ступени, которая называется "яма". Одним из важнейших принципов ямы является правдивость - "сатья", которую необходимо соблюдать не только в словах, но и в мыслях. Это же является одним из важ-

нейших принципов колдовства. В колдовских учебниках сказано прямо: "слово мага есть слово мага и его нарушать не позволено".

Еще одна аналогия - в колдовстве, когда берут несколько простых не магических правил и начинают выполнять их одновременно, то получается магический эффект от их сочетания. Этот эффект сразу же исчезнет, если хоть одно из этих простых и не магических правил перестанет соблюдаться.

В гипнозе тоже существует ряд с виду простых правил и условий, которые нужно выполнять. Невыполнение хотя бы одного из них не позволит добиться эффекта.

Какие же это правила? Прежде всего, самым главным тормозом является неискренность, вы должны быть искренними, внушать доверие. Доверие ребенка к родителям - это самое главное. Он будет вам верить - и будет изменяться.

Второе - вредные привычки. Как вы можете избавить ребенка от курения, если сами будете дышать на него дымом. Необходимо, прежде всего, бросить курить самому. То же самое с употреблением спиртных напитков. Курить и пить категорически не рекомендуется человеку, влияющему на другого.

Старайтесь также избегать напитков, возбуждающих или подавляющих нервную систему - крепкий кофе и т.д.

Оказывая влияние на ребенка во сне, ни в коем случае не ведите диалог от первого лица: "Я должен быть сильным, смелым, волевым". Нужно говорить; "Ты должен быть сильным, смелым, волевым". В противном случае у ребенка может развиться двойственность, раздвоение. Этого нельзя допустить!

Если ребенок или взрослый, на которого вы оказываете влияние, болен, у него температура, психический стресс или еще какие-то ярко выраженные симптомы заболевания, желательно

занятий избегать.

Естественно, нельзя вводить в транс человека, у которого тяжелое заболевание, иначе вы усугубите положение.

То же относится и к самому гипнотизеру. Нельзя, будучи больным, с температурой, в тяжелом психофизическом состо-

янии или в состоянии стресса работать или пытаться влиять на другого человека. Вы навредите и тому человеку, и самому себе. Тем более если вы имеете какие-то психофизические отклонения, - например заикание, психические заболевания или расстройства и так далее. Таким людям вообще не рекомендуется заниматься влиянием.

Страх и неуверенность - враг гипнотизера. Необходимо посмотреть на себя - готовы ли вы оказывать влияние на другого человека.

Необходимое условие - как мы уже говорили - доверие ребенка к родителю и этого необходимо достигнуть любым путем.

Еще одно условие - это тайна, тайна своего влияния на ребенка. Может знать отец, если с ребенком занимается мать, должна знать мать, если с ребенком занимается отец, но никто больше.

Даже сам ребенок не должен знать о том, что на него оказывается влияние во сне, а тем более другие, посторонние люди. Об этом мы будем говорить дальше и будем говорить очень подробно.

Если работает с ребенком один из родителей, например мать, ни в коем случае нельзя подключаться другому - отцу. Если работает отец, то не должна мешать мать.

Только один человек, который включает этот механизм, должен его выключать и адаптировать ребенка на себя.

Самое главное из всех правил - нужно посмотреть на себя как бы со стороны.

Достаточно ли вы обладаете тактом, культурой, умом, не превышаете ли вы своих возможностей. Каков ваш уровень развития?

Если вы действительно интеллигентный человек, если вы действительно умный, тактичный и можете дать своему ребенку то что желаете, то у вас получится очень хорошо.

Если же вы не обладаете этими качествами, если дети вам не доверяют, если ваш уровень развития очень низок, лучше не занимайтесь этим делом, вы только навредите!

И еще несколько правил, которые необходимо соблюдать. В результате проведения аутогенной тренировки будьте абсолютно уверены в своих силах. Абсолютно. Вы должны исключить неуверенность.

Следующее. Всегда говорите ясно, твердо, четко выговаривая слова. Если вы нашептываете или говорите тихим голосом, все равно ваши слова должны четко, ясно и твердо произноситься.

Но это не значит, что нужно кричать или напрягать голос -ни в коем случае.

Старайтесь всегда смотреть в лицо своему ребенку, следите за его реакцией, отмечайте каждую мелочь - дрожь в теле, пошла слеза,

задергалась щека, и обязательно давайте оценку - "вот видишь, — течет слеза, тебе жалко маму, и ты сделаешь все, чтобы больше этого не повторялось ", Или, - "вот видишь - у тебя дергается лицо - ты не хочешь этого, ты не хотел бы, чтобы это произошло, но ты должен напрячь свою волю, чтобы перебороть себя и сделать это. Напряги свою волю, ты волевой человек". Примерно так необходимо реагировать на реакцию ребенка во время трансового сна.

Далее. После того как вы освоите аутогенную тренировку работать в контакте с ребенком необходимо в максимально расслабленном состоянии, то есть в полутрансе. И следующее - обязательно используйте местоимение "я": "Я сейчас буду; я тебе говорю; я рекомендую тебе " и т.д.

Еще одно из правил - всегда старайтесь дать установку на требуемое ожидание, то есть скажите сначала, что вы хотите, а затем, - почему это вам потребуется.

Никогда не извиняйтесь, если вдруг по каким-то причинам ребенок считает ваши требования необоснованными - так нужно.

Если вы выходите с ребенком на контакт во сне, и он начинает с вами разговаривать - не раздражайтесь, будьте всегда спокойны и решительны, не давайте себя втянуть в какой-либо разговор.

Даже находясь в трансовом состоянии, ребенок может на бессознательном уровне рассекретить вас - ни в коем случае не вступайте в переговоры, в разговоры, только вопрос - и только ответ. Вопрос ваш- ответ ребенка. И все.

Ни в коем случае не давайте оценку, не оскорбляйте ребенка - "ну что ты такой непонятливый; ну почему ты не слушаешь" - ни в коем случае. Не обращайтесь внимания на негативную реакцию или давайте позитивную.

Обязательно всегда выражайте понимание позиции ребенка. Если он сочувствует вам и у него течет слеза, дайте свою оценку "да, тебе жалко, но ты должен это сделать".

Если у него реакции движения отторжения, скажите: "Да, тебе неприятно это, но ты должен перебороть себя"

Вот те основные правила, которые можно назвать и техникой безопасности, которые необходимо соблюдать с тем, чтобы у вас все удачно получилось.

Необходимо отметить, что гипнотизер перед началом работы должен зарядиться психической энергией и настроить себя.

'то знают все, но не знают методов зарядки и настроя.

6. Подготовка энергетических и гипнотических способностей для влияния

Как мы уже говорили ранее, естественными гипнотизерами для детей являются их родители, прежде всего, мать и отец. Ребенок вполне адекватно реагирует на внушение, на замечания, которые делают родители, и воспринимает их.

Но еще в большей степени это происходит во сне, когда мозг ребенка открыт полностью, и родители могут закладывать необыкновенные способности ребенку, формируя его характер, его жизненные установки, подавляя плохие привычки и выявляя и

расширяя его творческие способности и таланты.

Все это в руках родителей. Можно достигнуть больших высот, естественно соблюдая элементы техники безопасности, осторожность.

Прежде всего, необходимо подготовить себя! Как и в любом деле необходимо начинать с себя, с подготовки своих психических возможностей и психофизики.

Для этого необходимо провести ряд занятий, в частности, наилучшей системой для этого является аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка позволит отцу или матери развить в себе способности влияния, которое затем будет оказано на ребенка.

Итак, с чего начинать, что такое аутогенная тренировка?

Аутогенная тренировка - это активный метод психотерапии, который повышает возможности организма.

Аутогенная тренировка была разработана в 1932 году немецким врачом Иоганном Шульцем на основе его наблюдений за своими пациентами, которых он лечил при помощи гипноза, Шульц заметил, что пациенты без его помощи могут входить в это состояние покоя и расслабленности, частичного или полного сна, которое он вызывал у них обычно при помощи гип-ПП'Ш.

Метод аутогенной тренировки основан на активном самоуспокоении на фоне мышечного расслабления.

И настоящее время существуют различные варианты аутогенной тренировки, применяемые для различных целей. Классическая аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: первой - пинией и второй - высшей. Аутотренинг не дает осложнений, нельзя заниматься аутотренингом только на фоне остро развивающихся заболеваний - сосудистых, инфекционных, психических. Главная задача для начинающего заниматься аутогенной тренировкой - это научиться расслабляться, вызывать ощущения тяжести и тепла в теле. Если вы сможете добиться состояния полного расслабления, то в таком состоянии формулы, произносимые вами мысленно, начинают срабатывать. Лучше заниматься сидя, в удобном кресле, в полном одиночестве.

Паш мозг, несмотря на полнейшее расслабление тела так же хорошо работает. Вы все слышите и понимаете, что происходит вокруг вас, просто ваше тело как бы не существует в данный момент. Это и есть тот самый, нужный вам, рабочий фон.

Вы можете во время сеанса аутогенного погружения внушить себе что угодно, дать установку на выполнение какой-либо опустившейся вам работы, поставить себе сверхзадачу, активизировать психические и физические функции.

Как только вы достигнете максимального расслабления и сможете быстро вызывать у себя состояние аутогенного погружения, легко и свободно вы сможете это состояние передать клиенту, пациенту, в данном случае - своему ребенку, во время сна или во время бодрствования, и на этом фоне делать свои внушения.

Аутогенной тренировкой можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в группах. Но в данной ситуации, когда вы будете

работать со своими детьми, лучше готовить себя самостоятельно, не раскрывая механизмов этой работы другим людям.

Иногда, в самом начале тренировок возникает пугающее ощущение - аутогенные разряды. Они могут проявляться в том, что в момент погружения в состояние расслабленности, занимающийся вдруг видит в зрительном анализаторе, внутри себя мириады световых пятен, искры, даже целые картины, слышит необычные звуки и голоса, испытывает чувство падения в бездну или просто чувство полета, ощущает вкус каких-то продуктов, запахи и т.д. Эти явления часто пугают человека и отбивают у него охоту заниматься аутотренингом.

Но подобные неприятные ощущения не представляют никакой опасности для занимающихся и, как правило, проходят через несколько занятий аутогенной тренировкой.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: первой - низшей и второй - высшей.

Первая ступень включает в себя шесть классических упражнений, условные названия которых: тяжесть, тепло, дыхание, сердце, тепло в области солнечного сплетения, прохлада в области лба.

Человек, овладевший первой ступенью аутогенной тренировки может влиять на свое настроение, вызывать у себя колоссальное желание заниматься любым неинтересным ему, но нужным делом, влиять на работоспособность и самочувствие организма, развивать свои способности и многое другое. Нужно только применять соответствующие формулы самовнушения. Сила самовнушения при аутогенной тренировке носит неодолимый характер, если только оно выполнено правильно.

Рассмотрим, какие могут быть типичные ошибки при занятиях аутотренингом. Выделим главное - именно на это обычно не обращают внимания начинающие заниматься аутотренингом самостоятельно.

Все формулы аутотренинга работают эффективно только в том случае, если достигнуто состояние аутогенного погружения, если занимающийся привел себя в состояние расслабленности до такой степени, что даже может потерять ощущение присутствия тела.

Вот только тогда все слова, формулы, которые произносит про себя занимающийся, равносильны приказам гипнотизера при воздействии на гипнотизируемого.

Единственное отличие в том, что при занятиях аутотренингом, человек, входящий в транс, сам себе дает установки и соответствующие настрои, сохраняя при этом полную ясность ума.

Начинающие, как правило, считают самым главным повторение формул, а на второй план ставят расслабление, вызывание чувства тяжести, то есть самое главное остается на втором плане. Эта типичная ошибка приводит к отсутствию результата, вызывает у них чувство разочарования.

Также обратите внимание на следующее: нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения, могут быть

остаточные явления: тяжесть в голове, головокружения и т. д.

Если вы вызвали у себя ощущение тяжести, перед выходом из аутогенного состояния вы должны обязательно убрать это состояние при помощи специальных мобилизующих формул, типа: "Тяжесть покидает мое тело, отдохнул каждый мускул моего тела, отдохнула каждая клеточка моего организма, свежесть и бодрость наполняют все мое тело, с каждым вдохом свежесть и бодрость вливается в мой организм, я собран и внимателен, я заряжен бодростью, я заряжен энергией, моя воля собрана как пружина, я готов к работе".

Поднимите над головой сжатые в кулак руки, резко выдохните с одновременным движением рук вниз, откройте глаза.

Рассмотрим теперь упражнения первой и второй ступени аутотренинга.

Первая ступень аутогенной тренировки.

Первую ступень аутотренинга проще осваивать через комбинацию стандартных упражнений. Здесь дана комбинация первых четырех стандартных упражнений. Цель этой комбинации - добиться максимального расслабления мышц.

Как правило, для того, чтобы приступить к выполнению этого упражнения, нужно принять удобную позу, закрыть глаза, и дать себе установку: "Я успокаиваюсь и расслабляюсь ", Затем конкретно, по частям, производится расслабление тела с направлением внимания на те его части, которые расслабляются.

Проговариваем про себя: "Расслабляются мышцы лба, глаз, расслабляются мышцы затылка и шеи ".

При этом нужно почувствовать то, о чем проговаривалось. "Мое внимание переходит на руки: расслабляются пальцы и кисти рук, расслабляются предплечья, расслабляются плечи, мои руки расслабляются, мое внимание переходит на лицо: мышцы лица расслабляются еще сильнее, мое внимание переходит на ноги: расслабляются пальцы ног и голено-стопы, расслабляются икроножные мышцы, расслабляются мышцы бедер, мои ноги расслаблены.

Мое внимание переходит на лицо, лицо полностью расслаблено.

Мое внимание переходит на туловище - расслабляются мышцы груди, дыхание спокойное и легкое, сердце работает хорошо и ритмично, расслабляются мышцы живота, расслабляются мышцы спины, все мое туловище расслабляется, я полностью расслабляюсь, я расслаблен".

Затем вызывается чувство тяжести и тепла: "Приятная, теплая тяжесть наполняет мои руки, приятная теплая тяжесть наполняет мои ноги, приятная теплая тяжесть наполняет мое туловище, все мое тело тяжелое и теплое, я полностью расслаблен ".

При первых тренировках необходимо проговаривать два, три раза каждую формулу, причем не слишком быстро, чтобы успевать прочувствовать вызываемые формулой ощущения.

При проговаривании формул нужно образно представлять реальное чувство тяжести и тепла в руках, ногах, в туловище. Теперь созданы условия, рабочий фон, при котором будут действовать и

формулы внушения. Но не забудьте при выходе из этого состояния убрать чувство тяжести.

Выполняем пятое классическое упражнение: тепло в области солнечного сплетения.

Цель упражнения - научиться вызывать ощущение тепла в брюшной полости.

Формула, применяемая в этом упражнении, может выглядеть так: "Мой живот согревается приятным, глубинным теплом, мой живот согревает приятное тепло, солнечное сплетение излучает тепло, и так далее".

Шестое упражнение - прохлада в области лба.

Выполняется с целью вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. Это упражнение способствует снятию головных болей.

Вот формула: "Мой лоб приятно прохладен, я чувствую приятную прохладу в области лба".

Вторая часть классической аутогенной тренировки, так называемая высшая ступень аутотренинга. Иоганн Шульц считал вторую ступень аутотренинга наиболее важной для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона.

Классическая высшая ступень аутотренинга состоит из семи упражнений, каждое из которых можно осваивать независимо друг от друга. Освоивший высшую ступень аутотренинга овладевает возможностью вызывать и удерживать перед своим мысленным взором образы и картины, абстрактно, интуитивно мыслить, многократно увеличивать свои творческие возможности. Он становится способным к мысленному бессловесному гипнозу, навязыванию образов, лечению. Это то, что нам пригодится при работе с нашими детьми.

Итак, упражнение № 1. Цель - научиться вызывать различные цветочные пятна с закрытыми глазами и удерживать внима-

ние на каждом из них. Занимающийся выполняет это и последующие упражнения в состоянии аутогенного погружения.

Упражнение № 2. Цель - увидеть заранее заданный цветочный фон. Занимающийся скоро почувствует, что созерцание красного, оранжевого и желтого фона ассоциируется с теплом. Это создает эмоциональный подъем. Зеленый и голубой - с состоянием покоя, синий и фиолетовый вызывают ощущения холода, черный и темно-красный - мрачное настроение, депрессию.

Обычно на отработку этого упражнения уходит до месяца. В результате этой тренировки занимающийся приобретает способность легко вызывать нужный эмоциональный настрой при помощи цветочного фона.

Упражнение № 3. Цель - выработать устойчивое внимание, позволяющее видеть конкретные предметы длительное время. Считается, что упражнение освоено, когда на фоне различных предметов произвольно возникает образ самого себя. Регулярно занимающийся может освоить его в течение месяца - двух, в зависимости от способностей.

Упражнение № 4. Цель - отработать способность придавать

каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Тренирующийся должен научиться без затруднений зрительно представлять объекты, ассоциирующиеся с такими абстрактными понятиями как красота, счастье, свобода, радость. Каждый ассоциирует эти понятия с образами, которые ему ближе. Тренироваться нужно ежедневно, удерживая внимание до 60 минут на абстрактных понятиях и тех конкретных зрительных представлениях, которые навеяны у вас ассоциативно.

Упражнение № 5. Цель - научиться изменять свое эмоциональное состояние путем зрительного представления ассоциативных образов из упражнения № 4 и видеть себя в центре представляемой картины. Занимающийся должен научиться вызывать также и динамические картины со своим непосредственным участием. Он должен при этом эмоционально реагировать на развивающиеся события и переживать их.

Упражнение № 6. Цель - научиться вызывать мысленно и удерживать перед своим мысленным взором других людей, чувствовать свое присутствие и участие в их делах. В СССР высшая ступень аутогенной тренировки Шульца была запрещена, поскольку считалась оккультной системой, при помощи которой можно оказывать влияние на окружающих людей и текущие события.

Упражнение № 7. Иоганн Шульц считал его самым главным. Его цель - научиться видеть ряд картин, отвечающих на вопросы психологического порядка, относящихся к себе лично, например: Чего я хочу? Кто я? Это упражнение выполняется в состоянии пассивной концентрации внимания. После правильно выполненного упражнения происходит катарсис, самоочищение, гасятся психотравмирующие факторы, вызывающие заболевание.

Для того чтобы добиться существенного результата, получить отдачу от занятия аутотренингом, необходимо заниматься аутотренингом ежедневно, хотя бы в течение 30 минут.

С каждым разом аутогенное погружение выполняется легче, в конце концов, наступает момент, когда занимающийся аутотренингом замечает, что ему уже не нужно проговаривать про себя формулы самовнушения, достаточно сосредоточить внимание на определенной части тела, чтобы наступило расслабление.

Проходит еще некоторое время и занимающийся аутогенной тренировкой приобретает способность почти мгновенно расслабляться. За несколько секунд происходит переход в состояние расслабления. Эта процедура очень приятна. Человек как бы сбрасывает с себя груз своего тела, груз проблем, тревог, и погружается в блаженное состояние.

Обычно на этой стадии удобно применять метод погружения известного под названием "ключ".

Итак "ключ". Зафиксируйте взгляд на одной точке и дайте себе установку: "Сейчас я мысленно сосчитаю от 1 до 7, и у

меня автоматически наступит состояние глубокого мышечного расслабления и отдыха. Веки отяжелеют и закроются, по всему телу разольется приятная теплота и тяжесть. Все отвлекающие

сигналы — посторонний шум, мысли, свет будут только усиливать чувство нарастающего покоя, углублять состояние повышенной самовнушаемости. Состояние глубокого покоя и отдыха прекратится как только я автоматически сосчитаю от 7 до 1. Моя голова при этом прояснится, я почувствую свежесть и легкость. При счете 1 мои глаза откроются, и я почувствую себя хорошо отдохнувшим, полным сил".

При хорошей тренированности можно при помощи "ключа" даже спать стоя в течение заранее определенного времени. Для этого предварительно нужно дать себе соответствующую установку типа: "Сейчас я просчитаю от 1 до 7, и у меня автоматически наступит состояние сна, ноги будут стоять устойчиво, будет равновесие, я все время буду сохранять это равновесие, я буду спать ровно 10 минут, через 10 минут автоматически прозвучит обратный отсчет — 7,6,5,4,3,2,1, и я проснусь полностью отдохнувшим, с хорошим самочувствием".

В оккультных науках аутотренинг называется статической медитацией.

При помощи "ключа" можно не только отдыхать, но и программировать себя на предстоящую деятельность.

Интересный факт: проходит всегда столько времени, сколько вы установили себе предварительно, затем какой-то внутренний хронометр срабатывает, и иногда можно даже при выходе из состояния сна услышать чей-то голос, отсчитывающий последние цифры - 2,1. После чего происходит пробуждение. Это так называемые внутренние "биологические часы". Для руководителей всех рангов, для людей с интенсивной умственной деятельностью этот "ключ" - настоящий клад.

Для того чтобы подготовить себя к влиянию, влиянию непосредственно на своего ребенка, аутогенная тренировка вам будет необходима. Нужно выделить ежедневно некоторое время для занятий и заниматься, выявив себе приоритет- "я должен заниматься аутогенной тренировкой и достигнуть определенных высот для того, чтобы сделать из своего ребенка вундеркинда, талантливого человека, сформировать его характер и необыкновенные способности, дать ему на всю его оставшуюся жизнь необыкновенное богатство, богатство, которое никто никогда у него не отнимет".

А теперь рассмотрим энергетические формы зарядки.

Какими методами можно зарядиться энергетикой, психоэнергией для психосуггестии и влияния на детей?

Наиболее распространенным методом для наших слушателей является такой метод зарядки как ключ Одина. В оккультных науках он относится к динамическим медитациям, так как выполняется в движении.

Этот древний ритуал поможет вам очиститься физически и духовно, получить мощный заряд положительной энергии и, возможно, - увидеть свое прошлое и будущее.

Никто и ничто не должно мешать вам при выполнении этого

упражнения. Закройтесь в отдельной комнате, отключите телефон, приглушите свет и включите спокойную тихую музыку.

Поставьте ноги на ширину плеч, закройте глаза и "отпустите" тело - почувствуйте как по нему проходят теплые волны расслабления.

Заставьте посторонние мысли умолкнуть, сосредоточьтесь только на том, что происходит с вами здесь и сейчас. Не торопясь, сосчитайте до семи, и вы почувствуете как ваше тело начинает раскачиваться взад-вперед или совершать свободные движения по кругу.

Представьте, что вы стоите на берегу реки. За спиной шумит вековой лес. У ваших ног - справа и слева - две деревянные чаши, наполненные "живой" и "мертвой" водой. В правой чаше (с "живой" водой) жидкость золотистого или розоватого оттен-

ка, в левой (с "мертвой")-голубоватого холодного оттенка. Обе чаши такого размера, что легко поместятся на ладони.

Поклонитесь в пояс земле-матушке. Выпрямитесь, а затем, нагнувшись, возьмите чаши и, стараясь не расплескать воду (за этим надо следить в дальнейшем), встаньте ровно держа их перед собой на уровне солнечного сплетения. Не забывайте, что они наполнены не простой, а волшебной водой.

Помните, как в сказке - полили Ивана-царевича мертвой водой и зажили все его раны, полили живой - и встал он ото сна смертного.

Непроизвольные движения тела будут подсказывать, когда совершать разные действия ритуала. Три раза как маятник качнулось ваше тело, и вы не спеша, разводите руки в стороны и поднимаете чаши над головой (голова запрокинута, лицо обращено вверх) - тянетесь к солнцу, впитывая его энергию всеми фибрами тела и души. Вам становится необыкновенно хорошо, вы как будто растворяетесь в пространстве и времени.

Затем так же не спеша, возвращаете чаши в исходное положение- на уровень солнечного сплетения. Далее еще дважды повторяете описанную часть ритуала.

Закончив ее, приступаете к следующей. Опять чаши находятся перед солнечным сплетением, снова тело-маятник отсчитывает три движения, и вы поднимаете чаши вверх. Сгибая руки в локтях, поворачиваете их так, чтобы чаши оказались у вас над головой - правая над левой. Медленно совершаете по часовой стрелке семь круговых движений одной чашей над другой, по-прежнему стараясь не пролить ни капли драгоценной влаги. На этом этапе вы, как правило, чувствуете мощный поток энергии, идущей сверху вниз через ваше тело.

Далее плавно опускаете руки и держите чаши опять перед солнечным сплетением. На счет "три" заводите согнутые в локтях руки за спину (подбородок прижат к груди) и делаете по часовой стрелке семь круговых движений на уровне крестца (правая чаша опять находится над левой). На этот раз вы ощущаете как поток энергии пронизывает вас снизу вверх.

Предпоследняя стадия ритуала - копия первой. От солнечного

сплетения чаши поднимаются в стороны и вверх и возвращаются обратно. И так - три раза.

Наконец на счет "три" сводите ладони перед собой, как бы объединяя живую и мертвую воду. Медленно поднимаете чаши к лицу, слегка запрокидывая его, и так же не спеша опрокидываете чаши и выливаете на лицо воду. При этом делаете глубокий вдох. Опускаете руки на уровень груди и смыкаете ладони в молитвенном жесте (пальцы плотно сжаты, кончики их смотрят вверх). Задержитесь некоторое время в этом положении и прочтите молитву, ту что больше всего вам по душе. А если вы не знаете такой, обратитесь к Богу с теми словами, которые подскажет вам душа.

Прочтя молитву сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза, опустите руки. Ритуал окончен.

В заключение - два замечания.

Первое. Не пугайтесь, если вас начнет не просто покачивать или водить по кругу, а сильно сгибать в какую-либо сторону. Это нормально - идет саморегуляция организма.

Второе. Если трудно запомнить сразу весь порядок ритуала, проработайте сначала обряд несколько раз с открытыми глазами, чтобы потом не прерывать его и не сверяться с текстом.

Выполняйте это упражнение ежедневно по несколько раз и вы будете бодры, веселы и здоровы.

А сейчас я расскажу о методе психоэнергетической зарядки. Этот метод называется метод цигун, и тоже относится к системам динамических медитаций.

Человек, которому нужно зарядиться (в данном случае это отец или мать), перед тем как подойти к ребенку становится в уединенном месте, расслабляется, ноги на ширине плеч, дыхание глубокое, ровное, низом живота.'

"Прана" (жизненная энергия), которая поступает вниз, мысленно вращается внизу живота по часовой стрелке. Поза, как я уже говорил - ноги на ширине плеч, позвоночник ровный, ягодицы

немного выдвинуты назад, так, чтобы в пояснице была выемка, подбородок вперед, глаза закрыты, руки полусогнуты вперед, вы как бы держите шарик между руками. Руки согнуты под прямым углом. Но локти не касаются туловища, как бы немного отходят от него.

Нужно немного полусогнутыми ногами подпружинить, так, чтобы почувствовать как бы третью точку, на которой сидит ваш копчик, ваш позвоночник. И когда вы почувствуете эти три точки, зафиксировать себя в этом положении.

Далее начинаются глубокие дыхания. Подбородок вперед, глубокое дыхание через нос - в низ живота, вращение по часовой стрелке и медленный выдох через рот. "Прана" вращается внизу живота, и когда вы выдыхаете, воздух выдыхается через рот, а "прана" выдыхается в руки, в ладони, которые как бы держат ваш шарик.

И вот, по мере вашего дыхания, вы будете чувствовать, как шарик становится все более упругим, большим. Это уже упругий мяч.

Ощущение теплоты, упругости с каждым дыханием все больше и больше, ладони постепенно расходятся. Это уже большой мяч, упругий мяч психоэнергии. Вы ощущаете его между ладонями.

И когда вы накачали большой упругий мяч энергии, тогда медленным движением вы поднимаете руки над головой и опускаете прямо на темя этот энергетический шар. Вы будете чувствовать, как он входит в вашу голову, расправляете его по плечам, расправляете его по рукам, распускаете в груди, в туловище.

Медленно-медленно по всему телу ведете руки вниз и скрещиваете их чуть ниже пупка. В этом состоянии нужно немного постоять, покачиваясь, и потом сделать глубокий вдох, на выдохе глаза открываются, вы выпрямляетесь и чувствуете необыкновенную силу в руках, ладони горячие, полные, как будто на них надеты "энергетические перчатки". Это называется "целительские руки". Вот такими руками можно уже гладить ребенка, подходить к нему, работать. Вы полны энергии, и у не-

которых будет ощущение в области солнечного сплетения горячего шарика. Это накопленная энергия!

Второй метод накопления энергии - это православный метод.

Как правило, этим методом пользуются, находясь в церкви, стоя в кругу, который расположен возле царских врат в любом храме. Именно там находится наиболее сильный энергетический столб. Можно этот метод использовать и дома, если необходимо быстро зарядиться.

Это делается следующим образом - ноги на ширине плеч, позвоночник ровный, руки опущены вдоль тела. Нужно расслабиться, убрать мысли из головы. Дыхание глубокое, ровное. Сначала сосредотачиваете свой взгляд на предмете силы. Это может быть религиозный предмет-икона, крест и т.д.. Глубоко вдыхаете семь раз, выдыхая в низ живота. На седьмой раз вы делаете глубокий вдох, чуть приподняв подбородок вверх, через нос, глубокий выдох в низ живота, глаза закрываются. Вы опускаете голову и подбородком прижимаете гортань. Затем вращаете внизу живота эту энергию, вы взяли ее столько, сколько можно, задерживая дыхание до самого последнего момента. Вращаете до тех пор, пока ваше тело не начнет немного покачивать.

У тех, кто обладает психическим зрением, пойдут визуальные образы. И как только вы почувствовали, что не можете больше терпеть, тогда медленно поднимаете подбородок, отрываете его от груди, становитесь ровно, глаза ваши открываются, и вы медленно, не торопясь, выпускаете воздух изо рта, можно перекреститься. В этот момент вы почувствуете, как вас качнет, очень сильно качнет. Все тело, руки, ноги горячие и полны энергии! Такое дыхание можно делать один раз, максимум два, потому что это очень сильная зарядка и этого вполне достаточно для того, чтобы потом заниматься психосуггестией.

Третий метод. Можно заниматься энергетической накачкой лежа. Вы легли на диван, кровать, желательно без подушки. Чувствуете себя легко, свободно, руки висят вдоль тела или чуть

отодвинуты, ноги чуть раздвинуты. Дышите глубоко и ровно через нос и вращаете эту энергию опять же вниз живота. Глаза закрыты, мыслей нет, мысли ушли, тело расслаблено, глубокий вдох через нос, вращаете вниз живота эту энергию. И потом задержка дыхания и медленный выдох через рот, но энергию ("прану") направляете в ноги и в руки. Еще вдох - в низ живота, вращаете ее по часовой стрелке, задержка дыхания, потом - выдох, и выдыхаете эту энергию в ноги, в руки, как бы распуская по всему телу.

Несколько таких дыханий - 7, может быть 12, и вы почувствуете, как ваше тело горит. Появился мощный прилив энергии. Теперь вы можете вставать и подходить к ребенку, заниматься с ним. Вы уже готовы для работы с ребенком, для психосуггестии.

Существует много статических методов зарядки, в том числе и медитативные методы. Статическая медитация очень схожа по своему проведению с аутотренингами И.Шульца.

Вот еще один метод - вы принимаете "позу кучера", сидя на стуле или на кресле, закрываете глаза, руки на коленях и вводите себя в медитативное состояние глубокими ритмическими дыханиями.

Когда вы почувствовали, что вы достаточно вошли в это состояние и можете вызвать поток ощущений, вы визуализируете над собой небо, солнце. Попросите у солнца энергии, животворящей энергии для работы, для ваших дел. Постепенно вы начинаете чувствовать как золотистый поток, дождь льется сверху через ваше темя, наполняет вашу голову, идет по позвоночнику и растекается во все органы. И в таком положении вы сидите, дышите, находясь в трансовом состоянии, и вызываете на себя энергетический поток. Он будет проходить сквозь ваше тело через темя или выходить через ноги в землю. Желательно это делать без обуви.

Часть энергии будет оставаться в области солнечного сплетения. И когда вы почувствуете достаточно упругий теплый шарик в солнечном сплетении, это будет вам говорить о том, что вы уже зарядились, что вы готовы для работы.

В это время, в медитации можно прокрутить все то, что вы будете говорить и делать с ребенком от начала и до конца на уровне визуальных образов и одновременно заряжаться. И когда вы встаете, вы уже готовы для работы с ребенком и начинаете с ним работать.

Вот основные методы, которые можно использовать. Вообще, методов очень много, сотни и даже тысячи, но это основные, которые мы рекомендуем вам использовать.

Единственная рекомендация - не подходить к ребенку и не начинать работать, если вы чувствуете апатию, усталость, отсутствие энергии, вялость.

Ни в коем случае не подходите к ребенку с холодными руками, их нужно обязательно разогреть, хотя бы над свечой или на каком-нибудь теплом предмете, лучше всего через энергетическую зарядку.

Как только вы зарядились, начинайте работать, все будет хорошо.

Большую помощь окажет вам во время аутотренинга или медитации музыкальная фонограмма, небystрая, тихая, душевная.

7. Методы влияния на спящего ребенка

Итак, рассмотрим конкретные методики влияния на ребенка во сне. Мы уже говорили, что в период сна можно формировать не только характер будущего взрослого человека, но и развивать его способности и убирать негативные моменты. Все это можно делать четырьмя основными способами влияния на ребенка через сон.

Давайте рассмотрим первый метод влияния на спящего.

Он называется: образование контакта со спящим. В этом случае ребенок засыпает как обычно в своей кровати, то есть без посторонней помощи. Спустя 30-40 минут после засыпания мать или отец подходят, тихо садятся на кровать, и тихим, внушающим шепотом говорят: "Ты спишь, спишь не пробуждаясь, и хорошо слышишь мой голос, я твоя мама (папа), я буду обучать тебя необыкновенным вещам, я буду беседовать с тобой, и ты запомнишь мою беседу. Ты спишь, спишь все глубже и глубже. Мой голос не будит тебя, не мешает спать, ты спишь, спишь глубоко и хорошо слышишь мой голос".

В этот момент следует одновременно со словами слегка прикоснуться кончиками пальцев к точке между бровей, ко лбу и мягко положить свою теплую руку на лоб спящего. Это поможет повысить чувствительность ребенка к вашим воздействиям. "Я буду тебе говорить различные слова, давать различные внушения, а ты, не просыпаясь, будешь их эмоционально пере-

живать и хорошо запоминать. Ты продолжаешь спать, а твой мозг хорошо запоминает все, что я тебе сказал (а). И утром, когда ты проснешься, и мои внушения станут твоими твердыми убеждениями, ты будешь все отлично помнить.

Спи, спи глубже, еще глубже, мой голос не мешает тебе спать, ты спишь, и все отлично запоминаешь, каждое слово и мысль. Когда утром ты проснешься, ты легко сможешь вспомнить все, все о чем мы с тобой говорили, все останется у тебя в душе, в сердце, в теле. Твоя душа, твое сердце, твое тело будут автоматически выполнять все мои пожелания. У тебя отличная память, и память становится все лучше и лучше с каждым днем, с каждым часом, с каждой минутой, с каждой секундой, и с каждым новым сеансом.

С каждым новым сеансом ты все глубже и глубже будешь погружаться в это состояние, ты будешь легко и быстро воспринимать мои внушения. Итак, слушай меня, сынок".

Далее следует текст программы, которую родитель хочет заложить ребенку.

Необходимо учесть несколько моментов. Установление контакта с ребенком и постановку программы должен выполнять всегда только один и тот же человек - или мать, или отец. В этом варианте голос должен быть тихий, внушающий, четкий, хорошо выделяющий каждое слово, монотонный и без эмоций, можно говорить шепотом. Дикция должна быть абсолютно ровная и никак не изменяться в течение сеанса. Если вдруг появятся признаки

пробуждения ребенка, то следует на время замолчать или понизить голос, смотря по ситуации. Пробуждение выполняется точно так же, как и в других вариантах.

Метод второй. Он называется: метод образования контакта в момент засыпания. В этом случае мать или отец помогают ребенку, если он сам не очень хорошо засыпает, и вместе с ним входят в его сон. Ребенок укладывается на свою кровать как обычно, он не спит, родитель садится рядом, поглаживает его и на-

чинает с ним беседу. Он (она) говорит: "Милый мой, давай я помогу тебе заснуть, ты заснешь, как только я начну тебе говорить слова, внимательно слушай мои слова, пусть глазки твои закрываются, и ты будешь погружаться в глубокий сон".

Родитель просит ребенка закрыть глаза, успокоиться, расслабиться ни о чем постороннем не думать, вдохнуть носом поглубже, а ртом спокойно, все больше расслабляясь, выдохнуть.

Проделать такие упражнения вдох-выдох несколько раз, расслабиться еще больше и настроиться на сон. Постепенно ребенок отключается от всего происходящего вокруг, родитель начинает поглаживать его в области лба, в области темени кончиками пальцев, проговаривая обыкновенные расслабляющие фразы из первой ступени аутогенной тренировки, которой когда-то он занимался сам. Следует помочь ребенку засыпать от всей души, с приятным, туманящим голову чувством комфорта и блаженства.

И как только вы почувствовали что ребенок заснул и реагирует на ваш голос, следует кодирование:

"Ты меня слышишь, мой милый, я с любой начинаю беседу. Тебя охватило состояние приятной расслабленности и сонливости, тебе хочется спать, засыпай на здоровье, но внимание: ты будешь все время слышать мой голос и все, что я буду тебе говорить. Ты с каждым словом будешь все больше и глубже засыпать, но твой мозг будет активно работать и навсегда фиксировать и прочно запоминать каждое предложение. Через некоторое время ты заснешь, а мысли и слова, которые я буду проговаривать, будут продолжать звучать и записываться на твой спящий мозг как на чистый лист бумаги. Твой спящий мозг активно слушает и запоминает, а наутро, когда ты проснешься в 8 часов утра (или другое необходимое время), ты все отлично будешь помнить.

Ты легко, автоматически без всяких усилий можешь в течение всей своей жизни, как только пожелаешь, вспомнить любую мысль, сказанную тебе; и мои пожелания, мои при-

казы, мои установки, которые я буду говорить тебе, сольются с твоей душой, с твоим сердцем, с твоим телом; и твоя душа, твое тело, твое сердце, твой ум всегда в любое время, в любом месте; каждую секунду, каждую минуту будут выполнять это все лучше и лучше.

С каждым последующим занятием ты все лучше будешь овладевать способностями, о которых я буду говорить. Дневное обучение в школе будет даваться тебе легко, ты все время будешь естественным и раскованным, у тебя будет отличное настроение и самочувствие. Тебе нравится заниматься и изучать иностранные

языки, заниматься спортом, быть первым, быть лидером - вот твой характер! Ты делаешь это с большим интересом и желанием, ты очень стараешься!

Я абсолютно уверен (а), что ты будешь легко и свободно выполнять все, что я тебе говорю, потому что ты сам этого хочешь. Ты этого очень хочешь и абсолютно уверен в своей памяти и в своих способностях. Итак, спи, слушай меня, не просыпаясь, и прочно запоминай каждое внушение и каждое пожелание. Наутро ты будешь все помнить и все слова, и все мои пожелания. Итак, спи и запоминай ".

Необходимо отметить, что эти методы посвящены пассивному запоминанию тех установок, тех фраз, тех пожеланий, которые родители дают детям и которые автоматически ложатся внутрь них.

И, если вы будете проводить эти занятия с ребенком ежедневно, хотя бы в течение получаса после того как он заснет, через некоторое время вы увидите, как на ваших глазах ребенок начинает меняться. Изменяется его характер, развиваются его способности, он стремится достигнуть чего-то большего, чего-то лучшего. Он становится лидером, формируется будущий человек.

Сейчас мы с вами рассмотрим третий метод воздействия на спящего ребенка. Он применяется в случаях, когда ребенок

очень чувствительный, часто просыпается, или когда его сон настолько чувствителен, что тихо звучащий голос, шепот мешает спать.

В таких случаях и применяется третий метод воздействия на спящего ребенка, метод предварительной постановки программы на перевод биологического сна в гипнотический.

Для этой цели специалист или сами родители, которые владеют гипнозом, погружают лежащего ребенка в состояние гипноза и кодируют его: "Итак, мы с тобой договариваемся, что ночью, во время сна ты услышишь мой голос и не проснешься. Слышишь? Ты будешь продолжать спать и хорошо слышать мой голос, не просыпаясь. Тебе ясно? Договорились? "В этот момент ребенок должен ответить "да", значит договорились.

Далее:" Ты будешь хорошо спать и, не просыпаясь, запомнишь все, что я буду тебе говорить, а утром в 8 часов (7 часов) проснешься с хорошим самочувствием и будешь все отлично помнить, каждое слово и каждое внушение ".

После того, как было сделано внушение, ребенок ложится в удобную для себя позу, на свою постель и засыпает как обычно. Через 30-40 минут после засыпания мать или отец начинают образование контакта. "Внимание, я касаюсь правой кисти, это я, твоя мама (папа). Как мы договорились, ты спишь не просыпаясь, а я беседую с тобой и советую тебе как себя вести.

Спи. Спи спокойно и глубоко, ты хорошо слышишь мой голос и запоминаешь каждое мое слово. А утром в 8 часов ты проснешься и будешь отлично помнить каждое слово и внушение.

Мой голос не мешает тебе, ты спишь спокойно, сон бережно охраняется, и никто, и ничто не помешает тебе. Ты спишь, спишь,

спишь спокойно, глубже и не просыпаясь ".

Далее следует перевод естественного сна в гипнотический:

"Итак, ты хорошо слышишь каждое мое слово, твой мозг и организм с этой минуты полностью мне подчиняются. Каждое слово фиксируется в твоём мозгу на всю жизнь. Я помогу тебе стать высокообразованным, умным человеком с отлич-

ной памятью и развитым воображением. Отныне мой голос безгранично управляет твоим мозгом, и ты мне полностью подчиняешься, как мы и договорились. А теперь переключи свое внимание на свою правую руку, она легкая и невесомая. Слегка зашевелилась и поднимается вверх ".

В этот момент следует помочь ребенку, слегка приподнять его правую руку. "Рука плавно поднимается, и ты продолжаешь спать, спишь, спишь глубоким сном. А теперь рука медленно и плавно опускается вниз. Хорошо, хорошо. Рука опустилась. Итак, ты находишься в гипнозе, ты спишь не просыпаясь. Я начинаю с тобой работу ".

Далее следует программа, которую вам необходимо заложить, как и в первом варианте.

Добавляется единственная фраза перед пробуждением, которая выводит из состояния гипноза, кодирующая фраза, в которой говорится, что на следующем сеансе ребенок также легко заснет, еще быстрее заснет, еще лучше заснет, а затем хорошо вступит в контакт, и это не мешает ему хорошо спать и отлично помнить все при пробуждении.

Наиболее популярным способом родительской психосуггестии во сне является старинный четвертый метод который называется "внушение спресонок".

Дело в том, что к некоторым детям очень трудно подстроиться и навести контакт, потому что они или очень моторны и спят крепким глубоким сном или очень сенсорны (чувствительны) и при малейшем шорохе или шепоте быстро вздрагивают и просыпаются. Есть и другие причины. Этот же метод универсален практически для всех детей, если конечно вы уже не отрегулировали сон ребенка, поставив ему программу "биологические часы".

Вечером перед сном вы говорите ребенку: "Ты слишком долго спишь утром и трудно просыпаешься. Поэтому завтра утром я помогу тебе проснуться пораньше и побеседую с тобой ".

Назавтра, утром, когда у ребенка еще очень крепкий сон (то есть часов в шесть утра или ранее), вы тихо подходите к его кровати и шепотом или тихим голосом начинаете беседу: "Ты крепко спишь, очень крепко и глубоко. Но ты можешь пока не просыпаться — только внимательно слушай меня. Вот я, твоя мама (папа), я ласкаю тебя и разговариваю с тобой". И вы легонько прикасаетесь к его руке, приподнимаете ее осторожно и опускаете. Потом пальцем легонько касаетесь нижней губы, как бы оттянув ее, чтоб растормозить мышечную систему губ и гортани. И затем задаете вопрос: "Ты слышишь меня?"

Ребенок может ответить сразу достаточно ясно, а может только

чуть-чуть пошевелить губами. Тогда еще раз прикоснитесь к его губам и горлу и скажите: "Сейчас ты будешь отвечать еще громче и яснее, находясь в глубоком сне. Ты слышишь меня?" И, как правило, ребенок начинает с вами контакт громко и ясно произнося слова, не выходя из своего сна. Далее вы продолжаете по общему правилу: "Сейчас я буду говорить тебе свои пожелания и беседовать с тобой. И мои слова-пожелания станут частью тебя... Ты их хорошо запомнишь, а проснувшись будешь от души и от всего сердца выполнять, как свои собственные!"

Далее идет выбранная вами суггестивная программа.

После окончания постановки программы вы говорите: "Сейчас ты еще спишь, но ты очень хорошо запомнил все, что я тебе сказал(а), каждое слово, каждое пожелание! Сейчас я отойду от тебя, и ты будешь продолжать спать, но ровно в семь часов утра ты проснешься бодрым, веселым, здоровым, энергичными жизнерадостным. Твое сердце, твоя душа, твое тело будут помнить все, что я тебе говорил (а) и ты будешь с каждым часом, с каждым днем все лучше это выполнять!"

Завтра в шесть утра, когда ты еще будешь крепко спать, я снова приду к тебе с беседой и ты, не просыпаясь, будешь запоминать еще лучше, еще крепче каждое мое пожелание!"

Затем вы отходите. В семь утра ребенок просыпается веселым и бодрым. Вы замечаете, что характер и поведение его понем-

ногу меняются. На следующее утро, ровно в шесть утра вы начинаете опять свой суггестивный сеанс.

Сеансы можно проводить через день, но не реже двух раз в неделю. Естественно, что утренний часовой график внушения вы можете менять по своему усмотрению - не в шесть-семь утра, а как вам и вашему ребенку удобнее.

Образцы программ, которые мы рекомендуем вам - как снимать вредные привычки, как выявлять способности ребенка, как развивать их через внушение, через сон и т.д., то есть сами методы работы будут даны в этой книге целым набором. Их нужно будет только включать в состав этих четырех методов по мере необходимости.

Бывают моменты, когда программа, которую необходимо дать ребенку - предполагает диалог, то есть разговор со спящим. Может быть, необходимо снять какую-то необходимую информацию с ребенка, которой бы он в жизни никогда не захотел поделиться с отцом или с матерью, или с кем-либо другим. В таком случае, вызывают не пассивное, а активное состояние гипноза по следующей психотехнике.

Программа перевода пассивного гипноза в активный с целью вызвать диалог, движения или яркое образное видение.

"Внимание: ты узнаешь мой голос и продолжаешь спать, как мы и договаривались. Ничто не мешает тебе спокойно спать, ты продолжаешь спокойно спать, спи не просыпаясь, спи глубже. Ты хорошо слышишь мой голос и глубоко спишь не просыпаясь. Твое внимание постепенно все больше сосредотачивается на моих словах, ты хорошо слышишь мой голос и продолжаешь спать. Спи, спи

спокойно, глубже, еще глубже". Здесь необходимо сделать паузу на 1-2 минуты.

"Ты снова хорошо слышишь мой голос и подчиняешься мне и моему голосу. Теперь ты, не просыпаясь, будешь слышать и видеть на своем сонном, мысленном экране все, что я буду говорить. Ты сможешь говорить со мной, не просыпаясь. Сейчас твоя правая

рука плавно поднимается вверх". Здесь необходимо помочь руке подняться. "А теперь опускается. Хорошо, хорошо. Ты спишь глубоко и полностью мне подчиняешься, как мы и договаривались. Теперь ты можешь говорить со мной, не просыпаясь.

Итак, ты продолжаешь спать, и сможешь, не просыпаясь говорить со мной. Легко, свободно, громко. Ты хорошо видишь наверху голубое небо. Голубое небо, лето, зеленое поле, вокруг трава. Ты хорошо видишь траву, говори со мной! Ты хорошо видишь голубое небо и траву?" Ребенок отвечает, что видит очень хорошо. Если он пытается говорить, и у него не получается, прикоснитесь пальцем к нижней губе, и сделайте растормаживание мышц губ, и тогда его речь будет лучше, ярче, образней. "Итак, отлично. А сейчас мы с тобой ляжем на теплую травку и будем беседовать и изучать то, что мы хотим с тобой изучать".

Далее следуют программы в виде рассказов, сказок, бесед, советов или жестких установок.

Следует сказать, что в активном глубоком гипнозе ребенок обладает способностью все видеть, что предложат мать или отец, а также может хорошо трансформироваться в любого человека. То есть можно проигрывать ту или иную ситуацию. На этом примере очень хорошо обучать ребенка, то есть превращать его в любую личность с заданными характеристиками. Он может быть финансистом, миллионером, он может быть музыкантом, он может быть воином, полководцем, политическим деятелем, героем из сказки и т.д. Эти проигрывания, тем более неоднократные, внушают ребенку неодолимое желание когда-нибудь стать таким. Это одно из направлений кодирования ребенка. Можно читать ребенку короткие эмоциональные рассказы, отождествляя его с героем, а можно путешествовать по русским народным сказкам, набираясь ума и мудрости.

Иногда бывает необходимость перевода сна в чистый гипноз. С помощью кода сон переводится в состояние приятного открытого гипнотического сна, то есть ребенок открывает глаза, может двигаться, может стоять, может выполнять какие-то дей-

ствия и тогда возможности воздействия, обучения или чего-либо другого резко возрастают, так как ребенок может разговаривать, ходить, бегать, петь, играть на инструменте, тренироваться, выполнять любые команды, находясь в глубоком состоянии гипноза. Остается только закрепить это, закодировать в его сознании. Но это сложная психотехника, и она не входит в программу данной темы. Итак, желаю вам успеха.

8. Ваше первое занятие

Прежде всего, предполагается, что вы освоили аутогенную

тренировку, вы занимались накоплением энергии, научились максимально расслабляться, научились представлять себе образы и проводить в медитативном состоянии, в состоянии аутогенной тренировки различные манипуляции.

Перед тем как начать аутогенную тренировку, вы проделываете ключ Одина или заряжаетесь психической энергией каким-либо другим из вышеуказанных методов.

Вы становитесь высокоэнергетичны и проводите аутогенную тренировку. Как только вы почувствовали, что достаточно глубоко вошли в состояние аутогенного погружения, вы мысленно, на счет "7" представляете себе комнату, представляете себе своего ребенка, который еще не спит, с которым вы беседуете.

И в состоянии полутранса прокручиваете всю предстоящую процедуру от начала и до конца. Вы как бы программируете себя на то, что вы должны делать и говорить. И прокрутив у себя в подсознании все это, от начала и до конца, вы открываете глаза и, окончательно еще не выходя из этого состояния, подходите к ребенку и в реальности повторяете то, что вы уже видели, говорили, что вы уже чувствовали в состоянии транса.

Итак, что же нужно себе прокручивать, какую картину себе нужно представлять, находясь в состоянии медитации, в состоянии транса?

По системе аутогенной тренировки вы расслабили себя, ввели себя в трансовое состояние, почувствовали, что ваше тело становится легким, свободным, появились картины, вы представили себе мысленно своего ребенка, представили себе комнату. Это должно выглядеть как фильм, который проходит у вас внутри, перед вашим внутренним взором, он как бы программирует вас на будущую деятельность.

Для большей наглядности, я хочу сейчас вам привести пример: предположим, у вас есть сын, привыкший заикаться (или материться). Эта привычка часто появляется у детей из подражания кому-либо из знакомых. Чтобы с успехом побороть ее, вы должны сделать так: например, вы входите в состояние транса сами, в комнате, никто вам не мешает и прокручиваете вот эту картину: вы видите ребенка, вы говорите ему: "Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе, и кое-что тебе скажу. Ты нисколько не должен удивляться этому и совсем не должен просыпаться. Но ты должен будешь мне отвечать, когда я задам тебе несколько вопросов".

Потом все это, в реальности, вы проделываете во время сна ребенка.

Спустя некоторое время, после того как ваш сын уснул, вы подходите к нему, ложитесь на кровать и начинаете медленно гладить его по лбу, чтобы вызвать у него представление о том, что вы рядом. Это должно быть сделано так тихо, чтобы не разбудить его. Затем расслабляетесь, входите в аутотранс или медитацию и включаете ту программу, которую вы уже подготовили заранее.

Понятно, что толчок, или что-либо подобное может встревожить его сон, и тогда уже придется поступить как при

гипнотизации, то есть вы должны сказать ему что все в порядке, что он должен закрыть глаза и крепко спать. В таком случае внушения должны быть сделаны быстро с волевым нажимом, чтобы ребенок быстро ослабел и задремал, а затем погрузился бы в гипнотический сон и не просыпался, пока вы будете с ним говорить. В любом случае, он не проснется, если вы сделаете так, как я вам советую. Терпеливо и медленно вы должны обратить

на себя внимание ребенка, вы не должны его подгонять или повышать голос, а должны говорить тихо, внятно и без всякой торопливости.

Вы говорите спокойным голосом: "Теперь ты крепко спишь и не проснешься, ты слышишь, что я с тобой говорю, и то, что я скажу, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь?" По всей вероятности ребенок сначала или совсем не ответит, или плохо будет отвечать. Для этого прикоснитесь пальчиком к его нижней губе, растормозите мышцы и через несколько минут вы почувствуете, что он вам отвечает не просыпаясь. Для этого вы должны все время тихонько гладить его рукой по лбу, чтобы привлекать его внимание.

Затем вы слегка кладете ему палец на нижнюю губу и говорите: "Когда я кладу тебе палец на рот, ты будешь в состоянии мне отвечать. Ты можешь сказать "да"?" Обыкновенно, при этом губы ребенка начинают шевелиться, как будто бы он хочет что-то произнести, но еще ничего не слышно, тем не менее, заметно движение губ.

Вы должны повторить прежнее внушение и твердо сказать, что в следующий раз он будет легко вам отвечать.

Если же вы лечите заикание, то прибавьте фразу: "Ты увидишь, что завтра ты будешь в состоянии отвечать мне без заикания, ты будешь в состоянии говорить так же хорошо, легко и внятно, как и я. Ты не будешь ни заикаться, ни медлить в ответах". И несколько раз повторите это внушение решительным, настойчивым тоном, затем возьмите пальцами кожу на его горле, оттяните ее и резко отпустив, скажите: "Вот, я снимаю у тебя напряжение с горла, я убираю заикание"⁴. И оставьте ребенка до утра. Его полутранс естественным путем перейдет в обычный, биологический сон, и он спокойно будет спать до утра.

На следующий день, у него не останется ни малейшего воспоминания о том, что вы с ним говорили, проявится так называемая амнезия. Но для того, чтобы она произошла, вам необ-

ходимо сказать несколько фраз: "Когда утром ты проснешься, ты не будешь помнить ничего из того, что ты видел, что ты ощущал, что ты слышал. Но твой организм, твоя душа, твое тело будет выполнять эту программу каждый день, с каждым разом все лучше и лучше".

И когда ребенок проснется, он не будет помнить, что он видел, что он слышал во сне, кто приходил к нему, но вы заметите, что он гораздо лучше стал разговаривать. Следующий сеанс еще больше улучшит его состояние и так далее.

Подобной методикой можно работать с привычкой материться или с любой другой вредной привычкой.

Итак, повторяю. Прокрутив внутри себя в аутогенной тренировке или в медитации от начала и до конца всю свою беседу с ребенком и выйдя из аутогенной тренировки, то есть не совсем еще выйдя, вы потихонечку, через полчаса, через сорок минут после того, как ребенок заснул, ложитесь рядом и повторяете, повторяете то, что вы сейчас себе ярко мысленно представляли. Вот так необходимо сделать в первый раз, когда вы начинаете работать. Можно это сделать и во второй раз, когда вы работаете, и в третий. Потом эта необходимость для вас отпадет, вы уже на подсознательном уровне будете готовы к работе с ребенком.

С ребенком можно работать каждый день, но желательно через день, так, чтобы ребенок мог отдохнуть от ваших внушений.

Теперь мы с вами перейдем к постановке так называемых "ключей".

Что это такое? "Ключ" - это программа, связывающая события и действия.

Прежде всего, необходимо сделать так, чтобы ребенок достаточно крепко спал. Поэтому, когда вы пришли к ребенку и чувствуете, что он спит нервно, может проснуться, постепенно, определенными фразами вы углубляете его сон.

Вы говорите ему: "Дыхание становится глубже, ровнее". Не забывайте подстроить свое дыхание под его дыхание, чтобы у вас оно шло в унисон: "Сон твой становится еще глубже, но ты все лучше и лучше слышишь меня". И так далее и тому подобное.

Не забывайте при выходе из сна всегда говорить фразу: "В следующий раз, когда я к тебе приду, ты будешь спать еще более глубоким сном, ты будешь слышать меня еще лучше, ты будешь отвечать мне еще четче, чем в этом сне" и так далее.

Некоторые люди спят очень плохо, плохо засыпают и реагируют на каждый шорох, на каждое прикосновение, то есть к ним невозможно незаметно просто подойти. В таких ситуациях рекомендуется использовать несильные снотворные средства, например фенозепам, тазепам, в тех дозах, в каких рекомендуют врачи детям. То есть вы за полчаса до сна даете таблетки, но не так, чтобы ребенок глубоко заснул, а достаточно для того, чтобы у него был хороший сон. И используя это состояние, начинаете с ним работать.

Перед тем, как выводить ребенка из гипнотического сна вы также ставите ключи. Прежде всего, вы должны поставить биологические часы. Что это такое?

Часто дети поздно ложатся либо поздно встают. Для того чтобы отрегулировать ребенку сон, необходимо поставить биологические часы.

Для этого в конце вашей рабочей программы, вы внушаете следующую фразу: "Всегда, начиная с сегодняшнего дня, ты будешь засыпать ровно в 11 часов вечера. Твои глаза будут закрываться, дыхание будет становиться ровным, глубокими ты будешь

самостоятельно засыпать без посторонней помощи ровно в 11 часов вечера. Ты будешь просыпаться каждое утро ровно в 7 часов. Твои глаза будут открываться, дыхание будет становиться резким, быстрым, ты будешь наполняться энергией, силой, здоровьем. Ты не сможешь лежать в посте-

ли. Ты будешь быстро и резко вставать, делать зарядку и с удовольствием заниматься своим любимым делом".

Примерно таковы постановочные части, и если вы будете через день их закладывать, это нормализует ребенку сон.

Действительно, вы заметите, что ровно в 11 часов вечера у ребенка глаза начинают закрываться, он сам идет к кровати, укладывается и тут же засыпает. И утром в 7 часов, без всякого будильника глаза у него сами открываются, он встает бодрый, веселый, складывает свои вещи, для того чтобы идти в детский сад или в школу.

Так что постановка биологических часов просто необходима для работы с ребенком.

Необходимо поставить ключ, как мы уже говорили, на быстрое засыпание и на глубокий сон в следующий раз.

Нужно поставить ключ на отсутствие остаточных явлений:

"Каждое утро ты будешь просыпаться, у тебя будет ясная, светлая, чистая голова, прозрачная, легкая. Ты будешь совершенно здоров и полон энергии. И твоя душа, твое тело будет само по себе выполнять мои внушения".

У ребенка не должно быть ни давления в голове, ни головокружения, ни каких-либо других остаточных явлений. Поэтому обязательно давайте такие внушения!

Кроме того, вы должны решить, хотите ли вы чтобы ребенок помнил ваше с ним общение во сне или нет. Если вы хотите, чтобы он помнил, что вы приходили к нему во сне, вы, при выходе из сна, в заключительной части своей беседы, говорите: "Когда утром ты проснешься, твои глаза откроются, ты будешь помнить свой сон. Я, твоя мама (папа), приходил (а) к тебе во сне, я беседовал (а) с тобой, ты будешь помнить, но это был только сон".

И ребенок будет помнить это как сон. Если же вы в конце своей беседы с ребенком скажете: "Все что я говорил(а) тебе, все, о чем мы с тобой беседовали, все что ты чувствовал, ты забудешь, как только твои глаза откроются, ты не

будешь помнить ничего, был только глубокий сон".

Ребенок помнить ничего не будет, но его подсознание, его тело, его мозг все равно будут это помнить и будут выполнять ваши внушения. У ребенка же останется полное убеждение, что это был глубокий сон без сновидений.

Еще можно поставить ключ на перевод гипнотического сна обратно в биологический. То есть, когда вы поработали с ребенком во сне и дали все необходимые установки, вы говорите: "Сейчас, как только я отойду от тебя, твое дыхание станет еще глубже, твой сон станет еще крепче и ты перейдешь в глубокий здоровый сон. Ты будешь спать до утра, проснешься ты ровно в 7 часов, как мы

договорились. Глаза твои откроются ровно в 7 часов. Ты проснешься отдохнувшим, бодрым, здоровым, полным энергии и сил, и твое тело, твоя душа, твое сердце будут выполнять все то, о чем мы с тобой говорили". Этой фразой вы переводите гипнотический сон обратно в обычный биологический сон, и ребенок, как только вы отойдете от него, продолжит спать здоровым крепким сном, набираясь сил, энергии, здоровья и просыпаясь, как было заложено в биологических часах, ровно в 7 часов в этом состоянии.

9. Примерные программы психосуггестии для детей

Теперь, дорогие друзья, настало время поговорить о самих рабочих программах.

Мы обговорили с вами как себя подготовить, как себя зарядить, как подойти к ребенку, перевести его биологический сон в гипнотический, как его настроить на себя, как вывести из этого сна, но какие программы закладывать ребенку?

Это уже зависит от самих родителей. Родители, прежде чем дать ребенку программу, должны внимательно понаблюдать за ним некоторое время и заранее подготовить программу, определить цель!

Программы могут быть следующие:

Прежде всего, необходимо ставить программу на волевую установку, то есть на волю: " Ты волевой человек, ты можешь справиться с любыми обстоятельствами жизни".

Рекомендуется давать ребенку программу на работоспособность, чтобы избавить его от лени.

Далее, если вы не знаете, какие способности у ребенка, необходимо провести ряд тестов, о которых мы тоже будем говорить, то есть протестировать ребенка, выявить его способности и потом, в процессе гипнотических сеансов, развивать их, формируя его талант.

Некоторые родители недовольны отношениями детей со своими близкими, поэтому иногда закладывается хорошее отношение к ним: "Ты любишь свою маму, ты любишь бабушку, ты любишь отца, ты помогаешь им всегда" и так далее.

Дальше необходимо дать программу по его поведению со сверстниками. Ребенок не должен бояться их, он не должен от них убегать, стесняться их. Он должен быть если не ярко выраженным, то хотя бы скрытым лидером или, по крайней мере, чувствовать себя спокойно, раскованно среди своих сверстников. Если вы хотите сделать из него лидера, вы должны внушить ему лидерскую программу.

Существует программа на храбрость, если ребенок заторможен, если ребенок боязлив. Программы от заикания, от клептомании (мелкого воровства), которое часто встречается у детей в период 12-14 лет, и необходимо их срочно избавить от этой привычки, чтобы потом это не обернулось большими проблемами. Программы от онанизма, курения, алкоголизма, токсикомании и т.д..

Если родители наблюдают за ребенком, они знают какие у него есть вредные привычки и от чего его нужно срочно избавлять. Необходимо настроить ребенка не бояться никаких проблем, для этого тоже существуют программы.

Уважение к себе, достижение успехов в учебе - ребенок должен себя достаточно хорошо реализовывать, иметь желание быть лучше других.

Полезно заложить ему желание заниматься физкультурой и спортом. Это поможет его физическому развитию, и он вырастет здоровым крепким человеком.

Некоторые родители, замечая у ребенка склонности к обману, постоянному вранью, дают установки от вранья, чтобы ребенок не лгал попусту, не обманывал себя и других.

Для всего этого существуют программы.

Через эти трансовые состояния сна можно развивать у детей чувство природы, чувство красоты, чувство окружающего мира. Для этого вы вызываете у него какие-то картины в гип-

нотическом состоянии, какие-то ощущения. Вы как бы прогуливаетесь по картинной галерее, в лесу, в поле, обращая его внимание на те или иные краски, на те или иные полотна, на те или иные пейзажи, перспективы.

Это развивает у ребенка чувство красоты!

Необходимо закодировать ребенка на общее здоровье и на жажду действия.

Ребенок должен быть внутренне здоров, всегда убежден, что он не будет болеть и всегда искать, что бы сделать полезного.

Вот основные рабочие моменты, на которые я хотел бы обратить внимание. Отдельно по каждой из этих программ мы поговорим чуть позже.

Необходимо отметить, что любая установочная часть не должна быть длинной - она должна быть короткой, состоять из нескольких слов, не более семи слов в предложении. А предложений должно быть одно, два, не более трех.

Вот вся программа, короткая, жесткая, четкая. И чем ярче, чем четче ребенок это внушение освоит, тем лучше оно будет у него работать.

Прежде всего, несколько слов о настройках, о тех программах, которые вам придется внушать ребенку. Эти программы должны идти из вашей души, из вашего сердца, вы должны говорить искренне, четко, ясно, но не громко, не кричать, можно говорить шепотом, но опять же четко, ясно, чтобы ребенок хорошо слышал. Ни в коем случае нельзя читать по бумажке! Вы должны заранее выучить текст так, чтобы говорить искренне и четко, от себя - ребенку. Это первое.

Второе. Необходимо говорить уверенно. Уверенно, с силой, выдыхая ту энергию, которую вы успели накопить.

И третье. Сами настройки не должны быть слишком длинными. Программные установки должны быть короткими, приблизительно из нескольких предложений, но ясных, четких, которые вы проговариваете ребенку или на ухо, или в голову, ясным шепотом или тихим голосом.

Их можно повторить два, три раза, и на этом сеанс заканчивается.

Короткие настройки можно составлять самим, а можно использовать целые куски ярких, образных, достаточно объемных настроев известных народных целителей, таких как Г.Сытин.

Итак, какие могут быть программы, программные настройки?

Прежде всего, это воля. Когда вы подготовитесь, подойдете к ребенку, вы должны начинать с того, что настроив его на себя, тихим ясным, четким шепотом вы говорите:

"Дорогой мой, ты хорошо слышишь меня, каждое мое слово отпечатывается в твоём мозгу, ты запоминаешь мои слова. Ты волевой, сильный мальчик Ты владеешь всеми своими процессами. Ты можешь перебороть любые трудности, потому что ты сильный, волевой человек. И ты хочешь быть таким, ты искренне хочешь быть таким. Вырасти взрослым человеком с большой сильной волей, и добейся всех целей, какие ты перед собой поставишь. Обрати на себя внимание. Вот ты чувствуешь, как резко активизируется твоя духовная жизнь, возрастает твоя духовная сила, усиливается твоя воля, резко усиливается самоуправление.

Ты безгранично, полностью управляешь собой. Управляешь всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами. Резко активизируется и усиливается вся волевая деятельность, все волевые психические процессы резко усиливаются, резко усиливается волевое запоминание, резко усиливается волевое внимание.

Все волевые психические процессы резко усиливаются, резко активизируется вся твоя духовная жизнь. Вот ты чувствуешь свои передние лобные доли головного мозга, (можно прикоснуться к ним), ты чувствуешь, что в них вливается колоссальная сила жизни, вливается колоссальная энергия жизни, в лобных долях головного мозга рождается огромная колоссальная сила, мозговые механизмы воли наполняются огромной колоссальной силой, сам космос наделил тебя своей

могучей духовной силой, которой все подчиняется безоговорочно, беспрекословно.

Весь твой организм беспредельно подчиняется твоим мыслям о крепком здоровье. Ты быстро здоровеешь, крепнешь. Ты волевой человек. Мощный, сильный, волевой человек. Ты легко и свободно достигаешь любой своей цели".

Вот примерно так, необязательно дословно, но ясно и четко. Можно проговорив один раз, сделать небольшую паузу, потом еще раз проговорить и сделать небольшую паузу, и третий раз проговорить и сделать небольшую паузу, в конце сделать заключительное внушение, о котором мы говорили ранее (о том, что его гипнотический сон переходит в биологический, и что сработают поставленные биологические ключи, и он, отдохнувший, здоровый и крепкий, проснется в семь часов утра).

Следующим настроем может быть усиление работоспособности. Это тоже очень важно, потому что многие дети склонны к лени, к малоподвижности.

Вы также по общей программе готовите ребенка и начинаете:

"Ты энергичный, волевой мальчик, в тебе много энергии. Ты чувствуешь, как она вливается в тебя. Каждый день, каждую ночь ты будешь чувствовать усиление этой энергии. У тебя появится желание работать над собой, развивать свои способности. Ты - лидер по характеру. Ты не можешь смириться с тем, что другие дети могут заниматься, учиться лучше тебя. Ты хочешь быть первым, первым и ты будешь им, потому что ты волевой, сильный ребенок. Ты достигнешь того, что ты хочешь. Но для этого необходимо прилагать много сил, энергии и работать над собой.

Вот, постоянно, постоянно возрастает твоя работоспособность в области работы над собой, постоянно, постоянно возрастает твоя работоспособность в области работы над собой, с каждым днем, с каждым днем возрастает твоя работоспособность.

Ты можешь работать над собой часами напролет, не зная усталости, ты можешь работать над собой целый день на-

пролет со свежими силами, с огромной энергией, ты можешь целый день напролет работать над собой со свежими силами, с огромной энергией.

После многочасовой учебы, занятий физическими упражнениями или домашними делами и бытовыми проблемами, после целого дня работы над собой — ты человек бодрый, свежий, энергичный. Быстро, быстро развивается твоя способность к работе над собой. Во все мозговые механизмы воли, лобные доли головного мозга (здесь можно прикоснуться пальцами к голове), постоянным потоком вливается колоссальная космическая сила ".

Вам необходимо заложить не просто работоспособность, но и усиление энергии, то, что ребенок хочет, искренне хочет что-то делать, любит родителей, хочет им помогать, помогает дома, по хозяйству, убирает квартиру, у него появляется желание учиться, работать с каким-то предметом, заниматься в кружках для того, чтобы быть первым, получать пятерки.

Это должно доставлять ему огромное удовольствие, удовольствие лидера-победителя.

Для этого подбираются ясные, четкие предложения и проговаривается, четким тихим голосом так, чтобы ребенок все это запоминал. И конечная фраза должна быть всегда такой: "Ты волевой, сильный человек, ты искренне хочешь работать над собой, чтобы достигнуть больших высот, ты очень хочешь развить свои способности чтобы быть первым!"

О памяти. Дело в том, что у некоторых детей достаточно рассеянная память, они плохо запоминают. Иногда сидят и делают домашнее задание, но у них мало что получается, они не могут запомнить материал. Чтобы это исправить существует программа развития памяти.

Делаете как всегда, подстраиваетесь к ребенку и говорите: "Милый мой, вот ты обращаешь внимание на свою голову, все твое внимание сосредоточено на голове, и на сердце. И ты чувствуешь, какая у тебя сильная, цепкая память. Память становится лучше, крепнет.

С каждым часом, с каждым днем, с каждым дыханием все сильнее и крепче будет твоя память. Твоя память никогда не изменяет тебе. Твоя память улучшается с каждым занятием. Все, что ты видишь, слышишь или ощущаешь, хорошо, быстро и прочно запечатлется в твоей памяти. Ты становишься хорошим наблюдателем, подмечаешь все быстро и цепко. Твоя наблюдательность растет и улучшается с каждым днем.

У тебя отличная наблюдательность. Ты отлично помнишь все, что видишь и слышишь, твоя память сохраняет все, ты все учишь и запоминаешь. Ты легко и быстро можешь вспомнить все, что когда-либо видел, слышал или читал. Ты легко вспоминаешь все, прежде заученное, у тебя сильная цепкая память, и становится все лучше и лучше с каждым часом, с каждым днем, с каждым дыханием, с каждой секундой, скаж-дой минутой, с каждым часом, с каждым днем. Все сильнее и крепче твоя память, сильнее и крепче. Ты запоминаешь все!" Примерно вот так.

Бывают ситуации, когда ребенок не находит понимания в классе, в своей группе, над ним издеваются, унижают его, высмеивают, и это очень сильно ранит его сердце, его душу, он выбивается из колеи и не знает что делать. Здесь необходимо давать другую программу на усиление его противостояния подлостям людей, на противостояние человеческой глупости, с тем, чтобы он пропускал мимо себя все насмешки, и это не приносило ему психического вреда.

По общей программе вы подстраиваетесь к ребенку и медленно начинаете: "Ты успокаиваешься, хотя ты ясно и четко помнишь как в твоём классе, в твоём кругу, во дворе ребята, мальчишки, издеваются над тобой, пытаются сделать тебе подлость, они высмеивают тебя, потому что считают, что ты слабый, что ты не лидер. Но ты волевой, сильный мальчик! Ты не будешь обращать внимание на глупости окружающих тебя детей, ты выше этого.

Вот, вот ты чувствуешь как с каждым днем возрастает твоя умственная работоспособность. Ты работаешь целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. После целого дня работы ты юноша бодрый, бодрый, свежий, энергичный. Рождается энергично-сильная неутомимая твоя голова. Голова рождается неутомимая, неутомимо-сильная (и здесь необходимо прикоснуться теплой ладонью к голове, погладить) огромная новорожденная, колоссально-новорожденная сила вливается в твою голову, с каждой секундой возрастает сила духа, возрастает сила духа, усиливается воля, крепнет характер, усиливается воля, крепнет характер. Огромная, колоссальная сила духа рождается в твоей душе. Ты становишься человеком все более устойчивым, все более устойчивым ко всем подлостям людей, наперекор всем обидам, оскорблениям, всем подлостям твоих знакомых, друзей (в кавычках), твоих мальчиков и девочек во дворе, в классе.

Ты здоровеешь, крепнешь, становишься веселей, жизнерадостней, веселей и жизнерадостней. Наперекор всем подлостям окружающих тебя людей веселый, веселый огонек разгорается в

твоих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Назло, назло тем людям, которые делают тебе подлость, ты будешь чувствовать себя веселым, энергичным. Ты чувствуешь себя неизмеримо сильнее всей подлости и предательства людей. Ты ярко, отчетливо чувствуешь себя не-измеримо сильнее самых беспощадных, беспредельно безжалостных и беспредельно беспощадных подлостей, предательств людей. Ты становишься человеком все более устойчивым к подлостям людей. Огромная, колоссальная сила духа рождается в твоей душе. Неодолимая, стальная воля светится в твоих глазах.

Ты становишься человеком все более устойчивым, более устойчивым ко всем обидам, оскорблениям, подлостям людей. Ты становишься все более устойчивым, все более устойчивым к подлостям людей. Сквозь все обиды, оскорбления, подлости людей ты здоровеешь, крепнешь, живешь веселей, веселей и жизнерадостней. Наперекор всем подлостям людей веселый,

веселый огонек разгорается в твоих глазах. Вся твоя душа поет от счастья, от радости жизни. И наперекор, назло всем подлостям людей ты живешь энергичней и радостней, энергичней и радостней. Ты сильный, волевой мальчик. Впереди большая жизнь. Счастливого пути!" Сделать перерыв, минуты три проговорить еще раз такую программу, и через некоторый перерыв - еще раз, в течение ночи. Потом сон ребенка переводится опять в биологический. Через день нужно это повторить еще раз, потом еще, если вы чувствуете, что ребенку необходимо помочь.

У детей часто не просто отсутствует энергия, но бывает, что дети ослаблены, они не хотят заниматься спортом, не хотят делать физзарядку. Поэтому необходимо им дать такой настрой, чтобы они делали физзарядку, занимались спортом, поступили, может быть, в какой-нибудь спортивный кружок, чтобы развивать свои физические способности.

С этой целью вы делаете следующий настрой. Как всегда по общей программе подстраиваетесь и начинаете говорить: "Ты волевой, ты сильный мальчик. Ты не хочешь, чтобы над тобой смеялись твои друзья, мальчики, девочки, чтобы они смеялись над твоей слабостью, над твоей беспомощностью. У тебя вы-сокое чувство собственного достоинства. И ты хочешь развивать свои физические способности, и ты развиваешь их. Вот, (здесь необходимо прикоснуться к груди, к области сердца) вот ты чувствуешь, как резко возрастает потребность в быстрых, веселых движениях, в физической нагрузке, в спортивных упражнениях. Резко усиливается вся твоя мускулатура, вся нервно-мышечная система резко усиливается. Во всю нервно-мышечную систему вливается колоссальная космическая сила.

Во всех мышцах здоровеют-крепнут нервы. Резко усиливаются все мышцы, быстро развивается вся мускулатура, рождается, рождается неистребимая потребность в физической нагрузке, в спортивных упражнениях. В тебя вливаются быстрые веселые силы. В тебя вливаются постоян-

ным, непрерывным круглосуточным потоком колоссальная неиссякаемая энергия юности.

С яркостью молнии чувствуешь постоянный поток неиссякаемой энергии юности. Ты, с яркостью молнии, чувствуешь постоянный поток колоссальной энергии. Ты, с яркостью молнии, чувствуешь себя, все более сильным, более энергичным, более энергичным, все более быстрым. Ты, с яркостью молнии, чувствуешь себя все более энергичным, все более энергичным, все более быстрым.

Ты чувствуешь себя человеком все более сильным, все более энергичным, резко возрастает, потребность в физической нагрузке, в спортивных упражнениях, резко возрастает у тебя потребность в физических спортивных упражнениях, утром при пробуждении.

Утром пробуждение веселое, легкое-легкое, быстрое. Жизнерадостным юношей ты вступаешь в новый день своей жизни. Утром, при пробуждении, у тебя появляется колоссальная неистребимая, несокрушимая потребность в физических упражнениях, в разнообразных спортивных упражнениях. Ты утром весело-радостно, весело-радостно, с молодецкой удалей выполняешь самые разнообразные спортивные упражнения. Эти спортивные упражнения наполняют тебя радостью и весельем, бодростью сил, колоссальной неиссякаемой энергией.

Ты, с яркостью молнии, чувствуешь себя физически все более сильным, все более сильным, все более сильным, все более энергичным. Ты, с яркостью молнии, чувствуешь, как резко возрастает твоя работоспособность. Ты можешь работать над собой целый день напролет с огромной энергией, со свежими силами, целый день напролет, не зная усталости. После целого дня работы над собой — ты юноша бодрый-бодрый свежий, энергичный. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Ты весело-радостно оживаешь, здоровеешь, крепнеешь. Ты рождаешься все более здоровым, все более здоровым, несокрушимо здоровым. У тебя появля-

ется непреодолимое желание заниматься в спортивном кружке, чтобы быть первым, первым, чтобы тебя уважали окружающие — дети, юноши, девушки с восхищением смотрели на тебя, на твои достижения в спорте, потому что ты волевой, крепкий, сильный мальчик, и ты достигнешь того, что ты хочешь!"

Настрой на здоровье. Если ребенок часто болеет, простужается, если ребенок подвержен инфекционным заболеваниям или каким-либо другим болезням, необходимо не просто дать ему возможность закаляться, заниматься спортом, но и внушить ему, что он не подчиняется болезням, не подчиняется общим правилам заболевания. И вы действительно заметите, что ребенок начинает меньше болеть и вообще перестает обращать внимание на свои заболевания, и они быстро сами по себе проходят. И организм приобретает необыкновенный иммунитет.

Готовитесь по общей программе, подходите к ребенку и начинаете: "Ты волевой и сильный мальчик. И тебе не нравится, что

ты все время болеешь. Вот недавно ты болел гриппом, потому тебя была высокая температура. Это рождает слабость, слабость души и слабость тела. Ты не хочешь быть слабым, ты не хочешь быть бессильным. Ты хочешь быть здоровым, крепким юношей. (Здесь необходимо положить руку на грудь, на сердце и обратить его внимание) - . вот, вот ты чувствуешь, как быстро возрастает твоя духовная мощь. Ты все сильнее, все сильнее отвергаешь всякие болезни. Ты все сильнее, все сильнее отвергаешь всякую болезнь, ты все более твердо, все более твердо, все сильней, все сильней отвергаешь всякую болезнь. Организм сам, автоматически все сильней, все сильней отвергает, всякую болезнь. Организм сам, автоматически со все большей, все с большей энергией отвергает болезни. Организм все более энергично, все более энергично отвергает болезни. Организм постоянно, непрерывно, автоматически, все более энергично восстанавливает нормальную работу всех своих систем, всех внутренних органов. Ты стараешься это как можно глубже прочувствовать. По велению

природы твой организм сам, автоматически все более энергично, все более энергично отвергает болезнь, восстанавливает, постоянно-непрерывно восстанавливает нормальную работу систем всех внутренних органов {здесь необходимо положить руку желательнее на те места, где у ребенка что-то болит, если это бронхит - то в район бронхов, на легкие, если у него болит живот или еще что-то - необходимо накладывать руку, и пускать через нее энергию в те органы, которые подвержены заболеванию).

По велению природы ты постоянно, непрерывно здоровеешь, крепнешь. Рождаешься все более здоровым, все более закаленным, все более молодым, все более юным, и ты стараешься это как можно глубже осмыслить. По велению самого космоса в тебя постоянным сплошным потоком вливаются огромные колоссальные силы, животворящая, божественная, новорожденная жизнь.

Организм сам, автоматически с колоссальной энергией постоянно восстанавливает работу всех систем организма, всех внутренних органов. Ты днем и ночью круглосуточно постоянно рождаешься все более здоровым, все более здоровым, все более крепко здоровым. Все более закаленный, все более молодой, все более энергичный, все более сильный, ты все более ярко, все более ярко чувствуешь, что идешь к идеальному здоровью.

Ты рождаешься все более здоровым, все более здоровым, все более молодым и все более энергичным, все более сильным. Во все мозговые механизмы духовной силы (здесь необходимо положить руку на голову) вливается постоянным потоком по велению природы колоссальная божественная, космическая чистая сила.

Мозговые механизмы духовной силы круглосуточно днем и ночью резко усиливаются. Рождается все более энергичная, все более энергичная, все более сильная, резко возрастает твоя духовная мощь. Ты все сильнее, все сильнее отвергаешь болезни, все более твердо, все более твердо отвергаешь болезни. Ты все ярче чувствуешь: ты идешь к полному, идеальному оздоровле-

нию, ты рождаешься все более исправным, идеально исправным. Ты рождаешься все более здоровым, все более крепко-здоровым, все более закаленным. Все более закаленным, все более молодым, все более энергичным, все более сильным. Во всем теле рождается богатырская могучая сила, в плечах, руках. Рождается все более новая, все новая могучая сила.

Во всем теле рождается все новая могучая сила. Ты все более ярко, все более ярко чувствуешь: идет процесс оздоровления, процесс закаливания! Ты все более ярко, все более ярко чувствуешь, как ты рождаешься здоровым, все более крепко здоровым, все более крепко закаленным. Ты постоянно все более ярко чувствуешь, все более ярко чувствуешь, что ты рождаешься здоровым, все более здоровым, все более крепко здоровым, все более закаленным, все более молодым, все более юным, все более энергичным, все более сильным. Сам Господь Бог вливает в тебя несокрушимое здоровье!"

Еще хотелось бы обратить внимание на одну тонкость. Дело в том, что родители не всегда знают, какие способности есть у детей и как их можно развивать.

Поэтому необходимо давать настрой на общее развитие способностей, о которых мы сейчас будем говорить чуть ниже и потом, когда вы выйдете на полный контакт, пустить мысленные картинки ребенку - как он себе представляет свою творческую деятельность, свою творческую работу. И когда он вам будет отвечать, вы спросите у него: "Что ты видишь?" Один ребенок скажет: "Я рисую, рисую хорошие картины, красивые картины". Другой ребенок скажет: "Я бегу, бегу быстрее всех, прыгаю дальше всех". Третий ребенок скажет вам: "Я слушаю музыку, необыкновенно красивую музыку, я люблю ее сочинять" и т.д. Некоторые даже начнут говорить стихами.

Когда вы активизируете творческие способности, обратите внимание на то, к чему больше склонен ваш ребенок. У него может быть и математический склад ума и гуманитарный, и какие-то другие ярко выраженные способности, физические, напри-

мер. Нужно четко выяснить, к чему больше склонен ваш ребенок, и затем развивать эти способности.

Итак, подстраиваетесь как всегда и говорите: "Дорогой мой, ты хочешь достигнуть необыкновенных вершин в жизни, вершин в творческих способностях, быть состоятельным, богатым человеком, иметь все. Для этого нужно иметь хорошую, необыкновенную профессию, достигать высот больших, чем достигают другие люди в своей профессии. Нужно быть творческим, нужно быть талантливым. И поэтому ты обращаешь внимание на себя. Вот ты чувствуешь, как в мозговые механизмы сама природа непрерывным, круглосуточным потоком вливает колоссальную божественную энергию непрерывного быстрого совершенствования, быстрого развития.

Твои мозговые механизмы мышления непрерывно усиливаются, развиваются, совершенствуются. Непрерывно активизируется твое мышление. Рождается все более быстрое, все более быстрое энергичное мышление.

Резко усиливается твое мышление. Резко возрастает сила твоей мысли, с каждым разом ты все более энергично, все более успешно усваиваешь мои слова о непрерывном развитии. Резко возрастает сила твоей мысли. Каждая моя фраза о тебе рождает, яркий как молния, образ развития. Во все мозговые механизмы творческой деятельности природа непрерывным потоком вливает колоссальную божественную святую энергию быстрого развития, быстрого совершенствования.

Быстро совершенствуется, развивается твое воображение. Воображение - это та дверь, через которую приходит творчество. Ты из всех сил стараешься как можно более ярко вообразить себе непрерывное, непрерывное совершенствование, развитие, непрерывное прибавление сил, непрерывное прибавление работоспособность?".

И вот здесь необходимо сделать паузу, чтобы ребенок представил себе, кем он может быть в жизни, к чему больше всего его влечет, и потом вызвать его на обратную связь (словесную), чтобы он рассказал чем он занимается, какие картинки видит.

А затем, продолжать: "Все твои умственные способности непрерывно совершенствуются, развиваются и усиливаются. Резко возрастают твои творческие возможности! Все твои духовные способности непрерывно развиваются, резко возрастает твоя духовная мощь! Природа постоянным непрерывным, непрерывным потоком вливает в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию развития мозговых механизмов воли. В мозговые механизмы воли Природа непрерывным потоком вливает колоссальную энергию развития, совершенствования. Мозговые механизмы воли быстро совершенствуются, резко усиливаются. Резко возрастает твоя сила воли к самовыражению. Ты рождаешься человеком огромной, всепобеждающей, божественной воли и необыкновенных способностей. Ты - талантливый человек. Ты —гений!"

Мы с вами рассмотрели психосуггестию, программы внушений, основанных на целительских настроях Георгия Сытина. Можно брать уже готовые настроя народных целителей или их части. Эти настроя очень хорошо работают, если их правильно применять. Настроев и заговоров опубликовано очень много, за последнее время вышла масса книг на эту тему.

Ваша задача - подобрать нужный кусочек, наиболее яркий, который ясно отражает смысл проблемы, который понравился вам. Несколько раз читаете его, запоминаете и потом как бы проговариваете про себя.

Но мы с вами говорили о том, что можно давать настроя и по-другому. Составляете несколько мощных, ярких предложений в соответствии с ситуацией, и проговариваете их четко, ясно, потом делаете перерыв и еще раз проговариваете. Потом - перерыв и еще раз. Это, так сказать, установочный материал.

Для примера мы хотим показать следующие внушения, основанные на настроях Алексея Одина. Мы знаем, что некоторые дети, особенно ближе к подростковому периоду, начинают грубо и

резко обращаться со своими близкими, родителями, братьями, сестрами, больше внимания уделяя своим друзьям на

улице, в классе. Здесь необходимо делать внушение о добром, чутком отношении к близким людям, примерно таким образом: "Дорогой мой, ты чувствуешь свою родную (го) маму (папу), я сижу рядом. Ты чувствуешь мою энергию и теплоту. Ты мой ребенок, нет человека ближе мне, чем мой сын. И нет человека ближе тебе, чем твоя мать, отец или брат, или сестра (по вашему составу семьи).

Почему-то в жизни случается так, что мы забываем о своих близких, иногда словом оскорбляем, обижаемых. Когда нам трудно, друзья с улицы, друзья из школы не всегда оказывают нам помощь. Но помощь родителей приходит всегда, всегда-вовремя! Какой бы плохой не был сын, дочь, родитель всегда отдаст все ему. И поэтому настоящие сыновья должны относиться к своей маме, к своему отцу, к своим близким от всей души, от всего сердца — с теплом, лаской, добром, учитывая то, что они кормят, поят и воспитывают их. И нет ближе на свете людей чем родители

Прислушайся к себе - ты чувствуешь как в твоей груди, в твоём сердце (здесь нужно прикоснуться энергетичными пальцами к грудной клетке, к сердцу) вливается теплая волна нежности, добра к своим близким, к матери, к отцу, к сестре и так далее

Ты чувствуешь, как наполняет щемящее чувство родственных отношений, как хочется любить и папу, и маму, и своих близких, потому что нет на свете никого ближе, чем твои родственники. И ты хочешь им всегда помогать, ты чувствуешь, как внутри тебя растет большое, большое желание помогать им всем, чем ты можешь сейчас помочь. Не причинять им беды, не причинять им лишних огорчений. Ради этого ты будешь учиться хорошо. Хочется, хочется обрадовать маму или папу тем, что ты принес хорошую оценку, тем, что ты достиг высоких результатов в спорте, в каких-то своих увлечениях, хороших увлечениях.

Ты чувствуешь, чувствуешь, как хочется тебе помочь, помочь маме, папе по дому, по хозяйству. Тебе интересно это делать, ты видишь, какими благодарными глазами смотрят

на тебя родители и говорят: "Какой прекрасный у нас сын, как он любит нас, мы готовы ради него на все, мы любим его, нашего родного, родного сыночка, как любит он нас".

И здесь можно даже поцеловать тихонечко его в лобик.

Продумайте слова, учитывая, что, может быть, есть бабушка и дедушка, сестра или брат. Сделайте перерыв, еще раз повторите, и вы заметите, как через некоторое время отношение ребенка к близким начинает меняться. Он будет лучше относиться к вам, стараться помочь и т.д.

Еще один момент, на который надо обратить внимание - это поведение ребенка со своими сверстниками. Мы уже говорили о том, что бывают случаи, когда сверстники обижают, унижают или оскорбляют вашего ребенка. Во многом это зависит от поведения самого ребенка. Если он позволяет окружающим унижать или оскорблять его, значит, они будут это делать. Он должен всегда

противодействовать таким вещам. И для этого также существуют настрои.

Как вести себя с подростками. Вы подстраиваетесь и даете ребенку мудрое внушение: "Дорогой мой, я чувствую тебя, чувствую тебя и вижу, как тяжело тебе общаться со своими сверстниками. Есть ребята, которые унижают, оскорбляют тебя, пытаются ударить. Но обрати внимание на себя: какой ты сильный, какой ты волевой человек. Ты умнее их, ты выше их, у тебя есть личная гордость. Ты никогда не позволишь, чтобы тебя унижали. Поэтому посмотри на себя внимательно и обрати внимание на то, что ты лидер, ты можешь дружить искрение, честно, ты подберешь себе одного, двоих, троих друзей из своего класса, из своего двора. Ты будешь к ним относиться очень хорошо, и они будут ува-э/сать тебя. Проявляй свой характер, волевой, сильный характер. Это не значит командовать, это не значит уни-жать других.

Тот, кто унижает других тот сам раб. Ты должен чувство-вать внутри себя гордость, уверенность и силу. Внутреннюю гордость, внутреннюю уверенность, внутреннюю силу.

Вести себя достойно, не поддаваясь на провокации окружающих тебя ребят. И даже, если тебе, иногда, станет страшно, когда они хотят тебя побить, собери в кулак всю свою волю и выстой, пусть тебе будет больно, пусть текут слезы и даже кровь, но ты волевой, сильный парень, ты не дашь себя в обиду. Всегда старайся дать сдачу. Если ты не дашь сдачу, тебя будут еще и еще бить и унижать. Поэтому старайся отвечать на любую провокацию, на любое унижение. Когда тебя будут бить, старайся отвечать, пусть их будет больше, в два, в три, в четыре раза будет больше ребят, чем тебя и твоих друзей. Но старайся всегда дать сдачу, чтобы они чувствовали, что нельзя безнаказанно тебя унижать, нельзя тебя оскорблять, нельзя тебя бить.

Чувствуй внутреннюю гордость и волю. Ты гордый, волевой мальчик. И ты многого достигнешь в этой жизни. Если будешь уважать себя сам, тогда тебя будут уважать другие. Запомни это. Запомни раз и навсегда! Ты не должен идти на поводу у плохих ребят, которые курят, пьют спиртное, которые употребляют наркотики, которые матерятся. Это грязь! Это грязь общества! У них плохие родители. У них родители алкоголики, они не заботятся о них, поэтому они так себя ведут как грязь на земле. Ты должен внутренне презирать таких людей. Они слабые люди. Только слабые люди могут употреблять наркотики, пьянствовать, курить, материться, потому что они не могут заставить себя этого не делать. Они привыкли, они собрали эту грязь внутри себя. Старайся не общаться с такими ребятами, старайся держать себя выше их и подальше от них. Потому что ты чистый, сильный смелый парень! Ты волевой! Ты можешь создать вокруг себя группу таких же ребят, как и ты. Потому что ты лидер, лидер и ты чувствуешь, что ты сам можешь быть первым! Первым, честным, сильным, смелым, потому что ты лидер!"

Еще необходимо поговорить о таком настрое как настрой на хорошую учебу. Некоторые дети бывают рассеяны, ленивы, у

них нет желания учиться. Но здесь необходимо дать настрой не только на волю, работоспособность, но особенно (это касается детей или подростков), указать на их чувство собственного достоинства. Они очень сильно и остро это воспринимают. Делается это примерно таким образом:

"Обрати на себя внимание, как смотрят на тебя ребята в классе, как смотрят девочки. Каждый раз когда тебя вызывают к доске и ты, не выучив урок, ты чувствуешь себя плохо, неуютно, тебе стыдно смотреть в глаза своим сверстникам, потому что они смеются над тобой, считая тебя полудебилем, человеком низкого сорта. Но ты же ведь можешь учиться хорошо. Можешь! У тебя есть скрытое желание постигать учебные предметы.

Ты можешь выделить наиболее интересные предметы для себя. Это может быть математика, это может быть история, но ты должен достигнуть высот в каких-то учебных предметах. Ты волевой, сильный, работоспособный парень, ты не хочешь, чтобы над тобой смеялись ребята и внутри жалели тебя как какого-то больного мальчика, недоразвитого. Нет, ты умный, ты работоспособный, ты сильный парень! Ты должен доказать всем детям, которые вокруг тебя, что ты не хуже их, а даже лучше. Ты можешь получать и четверки и пятерки, достигая высот в учебе. Что для этого нужно, ты знаешь сам. Когда нужно сделать задания, собери всю свою волю, всю свою память, соберись и делай, делай пока не усвоишь весь материал. А тогда можно и погулять. Но не наоборот. Сначала сделать уроки, а потом отдыхать! И тогда, если ты возьмешь это за правило, ты всегда будешь хорошо учиться. И ты будешь видеть, вот как сейчас, посмотри, как с восхищением смотрят на тебя девочки, с уважением смотрят на тебя ребята, когда ты сильно, ясно, четко изложил позицию по какому-то вопросу, который спросил у тебя учитель, и он ставит тебе пятерку за хорошее знание. Неужели тебе не хочется чувствовать себя таким всегда? Да, хочется, и ты будешь ради этого стремиться к большим успехам в

учебе по всем предметам, потому что ты уважаешь себя, потому что у тебя есть чувство собственного достоинства! Ты никогда не будешь ленивым. Ты будешь побеждать и преодолевать лень, и станешь волевым, умным, грамотным человеком и достигнешь больших высот в своей жизни, благодаря учебе, успешной, хорошей учебе, потому что ты талантливый человек. У тебя чудесная память и способности!"

Несколько слов хотелось бы сказать о развитии в ребенке чувства прекрасного. Не все родители обращают на это внимание. Но это необходимо. Для того чтобы внушать ребенку это чувство необходимо выставить у него визуальные образы. Когда ребенок спит, и вы подстроились к нему, вы с ним гуляете по лесу, по осеннему лесу, по весеннему лесу, обращаете его внимание на яркие краски вокруг, гуляете вдоль реки, по самым красивым местам, где когда-либо гуляли вы сами. Вы стараетесь нарисовать ему окружающий мир так, чтобы ему было приятно. Вы стремитесь передать ему чувство красоты, которое вы держите внутри себя,

передать так, чтобы он это воспринял.

Вот вы гуляете вдоль леса, вы говорите: "Посмотри дорогой, какая красота. Весна. И ты чувствуешь даже запах этих красивых цветов. Переливающиеся краски — цветы разные - голубые, синие, красные, белые. Посмотри, какая роса на листьях, посмотри на эти красивые деревья, чудесных птиц, на это голубое небо, яркое солнце. А вот — река. Она несет прозрачные воды. Какая красота вокруг!" И вот так делаете небольшие прогулки с ребенком на лоне природы зимой, весной, осенью. Вы можете выставлять ему какие-то произведения культуры, например картину, которую он предварительно днем (или ранее) посмотрел. Он совсем по-другому ее воспримет во сне (по системе эмоционального оживления).

То есть, путешествуя, внутренне путешествуя с ребенком по красивым местам, вы прививаете ему чувство красоты, чувство прекрасного. И, может быть, он станет когда-нибудь художником или просто человеком, остро чувствующим красоту.

А теперь необходимо поговорить о другой сфере внушений

-это психосуггестия от вредных привычек. Дело в том, что все вредные привычки, которые человек несет с собой по жизни до старости, закладываются, как правило, в детстве. Ну, например, курение. Дети сейчас начинают курить и в двенадцать лет, и в одиннадцать лет, и в десять. Если вы заметите, что от вашего ребенка пахнет дымом, табаком, или, не дай Бог, спиртным, здесь нужно сразу принимать свои меры воздействия. То есть вы внушаете, показываете ему тот вред, который несет курение или алкоголь.

Примерно таким образом: "Милый мой, ты чувствуешь запах дыма сигареты. Как хочется быть взрослым, похожим на взрослых людей, на взрослых мужчин и курить сигареты. Это придает какую-то уверенность, это придает чувство какого-то достоинства, считаешь ты.

А на самом деле курят сигареты только слабые люди, неуверенные люди, неуверенные в себе. И когда они курят, когда они вдыхают дым, это придает им какую-то уверенность. Но самые сильные люди, самые мужественные никогда не курили. Не курил Гагарин, не курят спортсмены, им просто нельзя курить. Потому что курение приносит большой вред — ослабевают и становятся дряблыми мышцы, вваливается грудная клетка, лицо становится желтым, уходит, внешняя красота. Человек становится апатичным и больным, часто болеет. Вот к чему ведет курение.

Кроме того, нарушается наследственность и дети этого человека рождаются больными и хилыми. Поэтому никогда не кури. Если ты волевой, сильный человек, откажись от сигареты и скажи: "Мне и так хорошо, меня не тянет, я не буду курить ". Потому что даже сам дым причиняет тебе вред. Почувствуй запах дыма - вот он - это яд. Как тяжело — ведь он наполняет твои легкие, оставляет там грязь, смолу, легкие становятся черными, ты не можешь дышать, задыхаешься. Дым целиком наполняет тебя, и ты можешь задохнуться. Он вызывает, вызывает неприятное ощущение, ощущение рвоты, головокружение, боли в голове.

Неужели ты хочешь испытывать такое? Нет, никогда, никогда ты не будешь курить, потому что ты сильный волевой парень, ты откажешься от курения, если ты хочешь быть здоровым, умным, способным, энергичным человеком. Ты никогда не будешь курить. У тебя достаточно воли, чтобы отказаться. Ты будешь держаться подальше от тех друзей, которые курят и которые употребляют наркотики или спиртное. Это плохие люди, они плохо кончат.

Посмотри, неужели ты мало видел на улице этих грязных, вонючих, невымытых мужчин и женщин, которые валяются под забором. Что их туда привело в эту лужу, в эту грязь? Употребление алкоголя, употребление наркотиков, употребление табака, и особенно алкоголя.

Алкоголь влияет на мозг, он разрушает его, человек становится неадекватным, совершает такие поступки, о которых потом сожалеет. Многие люди погнали в тюрьму из-за того, что выпили и не знали, что делали. Дело в том, что к алкоголю, к наркотикам и курению развивается привыкание, очень сильное привыкание, потом невозможно отвыкнуть от них. И хочется каждый день употреблять спиртное, наркотики или табак. А это губит мозг, оно съедает мозг, оно съедает здоровье. Человек попадает в зависимость, в рабство к спиртному, наркотикам, табаку. Временная эйфория сменяется потом тяжелым похмельем, болью во всем теле и рабством. И через несколько лет ты будешь такой а/се, как этот грязный, вонючий, никому ненужный, ругающийся матом человек, который лежит в грязи под забором.

Нет, ты таким не будешь, ты волевой, сильный мальчик! Ты полон чувства собственного достоинства, ты не опустишься до такого, ты никогда не будешь употреблять спиртное без причины, без разрешения родителей. Когда будешь взрослым, ты будешь всегда осторожно относиться к спиртному, сознавая, что это яд, яд, спиртное для тебя — сильный яд. И только когда ты будешь взрослым, может быть чуть-чуть, в необходимых дозах ты будешь употреблять и сможешь

употреблять так, чтобы не нанести себе вред, не нанести вред своим близким и не причинить себе и им горе, а наркотики и никотин — никогда, если ты сам себе не враг!"

Одной из вредных привычек считается у детей вранье. Не само желание обманывать всех вокруг, просто привычка говорить неправду. Бывает, что без необходимости, когда и не нужно врать, все равно произвольно человек начинает обманывать, фантазировать. Поэтому если вы заметили, что ребенок без причины обманывает, нужно бороться с такой вредной привычкой. Вы говорите: "Дорогой мой, ты уважаешь себя, ты ценишь себя, у тебя сильная воля, и чувство собственного достоинства. Но посмотри на себя со стороны — как ты ведешь себя с учителями, с родителями, да иногда и со сверстниками. Ты постоянно врешь, врешь, ты врешь без причины, постоянно попадаешь в какие-то неприятные ситуации, потому что, как ты сам знаешь, вранье обязательно открывается через некоторое время.

Тебе очень стыдно самому, ты попадаешь в неприятные ситуации. Тебя это унижает и люди над тобой смеются - девочки, ребята. Показывают на тебя пальцами и смеются, и тебе плохо, ты сожалеешь о том., что ты соврал, но ты не можешь сдержаться и опять врешь, опять врешь без причины.

Дорогой мой, собери всю свою волю, все свое чувство собственного достоинства, посмотри на себя со стороны и, прежде чем ты откроешь рот, сосчитай до трех, и если у тебя появится желание соврать, останови себя, и скажи себе: "Ведь не нужно врать, можно сказать правду или просто промолчать и все будет хорошо ", и ты не попадешь ни в какие глупые ситуации.

Итак, запомни, прежде чем сказать, сосчитай до трех и подумай, стоит ли это говорить, ведь ты потом можешь попасть в неприятную историю. Ты волевой парень, у тебя большое чувство собственного достоинства, ты уважаешь себя, а уважающие себя люди никогда не врут. Запомни это раз и навсегда!"

Есть еще такая вредная привычка как kleptomaniya (непроизвольное воровство). Она проявляется у детей, у подростков и если ее не убрать, то она перерастает в тяжелейшую привычку в зрелом возрасте и приводит человека рано или поздно в тюрьму. Тяга к воровству проявляется тогда, когда ребенок перестает себя контролировать - он непроизвольно берет чужие вещи, даже которые ему не нужны и просто автоматически кладет их в карман. По существу, эти предметы - коробка спичек, какая-то мелочь, 10 копеек, которые лежат на столе, резинка или карандаш - и не нужны ребенку. Но это входит в привычку, и эта привычка очень опасна, потому что ребенок уже не может отказаться от нее и начинает переходить к лазанию по карманам в раздевалке, переходит к более ценным предметам, более крупным деньгам.

Это уже грозит тяжелыми последствиями. Поэтому если вы заметили, что иногда пропадают какие-то вещи, мелкие предметы или тем более, если учителя намекают вам что ваш ребенок нечист на руку, иногда может что-то стянуть, здесь сразу необходима суггестия от kleptomaniy.

Вы должны обратить внимание на чувство собственного достоинства ребенка. Вы говорите: "Дорогой мой, посмотри на себя со стороны. Многие люди замечают твою вредную привычку. Ты можешь взять чужую вещь, положить ее в карман, принести домой. Можешь украсть мелкие деньги, далее если они тебе и не нужны.

Ты же можешь спокойно попросить у родителей, объяснить зачем они тебе нужны, и родители и так дадут тебе денег или купят такую вещь. Но нельзя брать чужие вещи без разрешения. Ты помнишь, ты прошел через то, когда люди унижали тебя, в лицо тебе говорили что ты вор. Вспомни, как ты себя чувствовал? Красное лицо, стыд, позор! Неужели ты хочешь всю жизнь чувствовать себя вором. Один, два раза украдешь, на третий раз обязательно попадешься и сядешь в тюрьму, когда украдешь, будучи уже взрослым. Это к добру не приведет.

Почувствуй себя, ведь ты волевой, сильный парень, ты полон

чувства собственного достоинства, гордости. Неужели эти качества позволяют тебе брать чужие вещи без разрешения?

Ведь можно попросить вещь и люди дадут тебе. Можно попросить у мамы или у папы, и они помогут, тебе с деньгами, и купят какую-то вещь.

Если дао/се нет возможности купить такую вещь, воздержись и не бери чужого. Не бери никогда, потому что ты волевой парень. Ты имеешь большое чувство собственного достоинства. Ты никогда не унизишься до того, чтобы красть у других людей, ведь это делают плохие люди, совершенно раз-ложившиеся люди, которые ненавидят других людей, презирают их, считают себя выше всех. Посмотри вокруг — девочки и мальчики такие же, как и ты, точно так же как и ты, ценят свои вещи. Уважай чужие вещи, и другие будут уважать твои вещи, они никогда не возьмут и вернут тебе все, что ты оставил, все что ты потерял. И ты всегда, если увидишь вещь, которая оставлена, обязательно вернешь ее хозяину, потому что ты имеешь чувство собственного достоинства, ты волевой и сильный парень. Ты сможешь перебороть себя, потому что ты не вор!" Вредных привычек много и нужно творчески подходить к устранению любой из них. Есть вредные привычки, связанные с моторикой, связанные с физиологией. Например, вредной привычкой, связанной с физиологией является мастурбация или онанизм. Постыдного в этом, как считали раньше, ничего нет, это просто созревает организм подростка, ребенка. И уже появляются первые сексуальные желания, тяга к противоположному полу. Но как это будет выражаться, это уже другой разговор. Организм может быть более темпераментным, и это станет проблемой, организм может быть менее темпераментным и, возможно, этого не будет, но если вы заметите, что ваш ребенок склонен к занятиям онанизмом или мастурбацией вы должны провести внушение. Делается это таким образом:

"Дорогой мой, посмотри на себя со стороны — ты видишь какой ты грустный, ты видишь какой ты запуганный, ты видишь как тебе неудобно и стеснительно смотреть людям в глаза. Почему? Потому что появилась у тебя вредная привычка. Вредная привычка — онанизм (мастурбация). Занятие самоудовлетворением, представляя себе яркие сексуальные образы. И тебе самому стыдно, и тебе самому неприятно, но желание растет.

Здесь ты должен посмотреть на себя со стороны—ведь онанизм рождается только тогда, когда некуда деть энергию. Некуда—у ленивых людей, малоподвижных, у людей, которые не занимаются спортом и не принимают холодного или контрастного душа. Так что ты, чтобы избавиться от этой привычки, чтобы чувствовать себя в жизни уверенно и не стесняясь, твердо смотреть в глаза людям - родителям, друзьям и знакомым, должен бросить эту вредную привычку.

Ты должен отказаться от нее. Для этого ты должен заниматься спортом - пусть вся твоя энергия идет в спорт, в физические упражнения. Ты должен ежедневно принимать душ, холодный, контрастный души. Это будет, закалять тебя.

Вся твоя энергия, которую ты просто так выплескиваешь на сторону, будет приносить тебе только пользу. Ты будешь крепким, сильным, старайся не бездействовать, старайся работать, пусть у тебя повышается работоспособность. Ты станешь выше ростом, крепким и здоровым. Постарайся лучше что-то сделать, помочь по хозяйству, помыть полы, помочь родителям & каких-то хозяйственных делах, побольше двигаться. И тогда эта привычка сама по себе уйдет. Уйдет и не будет тебя больше беспокоить — приносить тебе позор и унижение"

Здесь необходимо дать несколько советов родителям. Дело в том, что большинство темпераментных детей, особенно в южных районах, имеют эту привычку, и мальчики, и девочки до определенного возрастало созревания, пока у них не появится по-

стоянный половой партнер. После замужества или после женитьбы эта привычка уходит и заменяется обычным семейным сексом. Но до этого периода эта привычка вредна лишь тем, что забирает силы и энергию у подростка, у ребенка, и вместо того чтобы эта энергия, эти силы шли в рост, в развитие - физическое, умственное - она просто выплескивается на сторону.

Нужно использовать эти возможности для развития ребенка. Хорошо проконсультироваться у сексолога, у врача. Но ни в коем случае не стыдите ребенка. Не обращайтесь на это внимания с тем, чтобы унизить его или оскорбить. Это может только повредить его психическому здоровью и надломить его. Не нужно. Только тихое внушение во сне. И занятия спортом, и хороший контрастный душ каждый день. Ежедневно. И побольше заниматься активной деятельностью, побольше двигаться.

Очень много мы говорили уже о внушениях. Здесь нужно подчеркнуть только одно - что все эти программы составляются исходя из творческих способностей матери или отца. Не нужно автоматически переписывать какие-то отрывки из книг, можно взять какую-то интересную часть какого-нибудь целительского настроя или психовнушения и использовать это в работе.

Но еще лучше творческий подход. Продумайте цели программ, заранее составьте их и потом занимайтесь внушением.

Лепите своего ребенка таким, каким вы хотите его видеть, когда он будет взрослым.

А теперь небольшое предостережение. Дело в том, что некоторые родители, начиная заниматься с детства и настраивая детей на свой голос, развивают у них сенсорность, чувствительность к внушению. Это естественно, это нормально. Это хорошее качество. Но не забывайте, что ребенок не должен подчиняться и попадать в зависимость к другим людям. Поэтому когда вы будете заканчивать внушение своему ребенку вы всегда должны подчеркнуть: "Ты контактируешь только со мной, реагируешь только на мой голос. Любой другой голос вызывает у тебя отторжение и чувство настороженнос-

ти. Ты или проснешься, или не будешь воспринимать его внушения. Только голос своей матери (отца)!"

Вот такую установочную часть необходимо изредка давать ребенку, чтобы его сенсорность, его гипнабельность распространялась только на родителя, который с ним работает. Если же он во сне или наяву услышит другой голос с установками, он будет настораживаться, он не сможет войти в состояние транса или в состояние сна, просто он или проснется, или будет чувствовать себя настороже. Он не будет воспринимать эти внушения. Необходимо давать такие настрои, чтобы обезопасить ребенка на будущее.

И еще один совет. Когда ребенку исполняется лет 14, то есть в период полового созревания, когда появляются первые тайны у детей, происходят первые интимные встречи, психосуггестию во сне с ребенком необходимо прекращать.

Почему? Потому что ребенок становится взрослым, у него появляются свои тайны, он становится умнее, он становится наблюдательнее. И вы очень легко можете попасть впросак, владея тайной, которую он вам не доверял. И тогда наступит просто отторжение. Подросток начнет вас бояться, остерегаться, чувствовать в вас какую-то тайну, и у вас произойдет с ним психологический разрыв.

Он будет держаться настороже по отношению к вам в жизни, держаться подальше от вас. Чтобы этого не произошло, чтобы между вами было доверие, необходимо лет в 14-15 прекращать внушение во сне и переходить на обычные отношения с подростком. И вот тогда хорошо еще раз сделать внушение -последнее - навсегда - на все разговоры во сне он должен реагировать настороженно. Просыпаться, если с ним заговаривают во сне, независимо от того, кто будет говорить. Этим вы прервете окончательно связь. Не нужно входить в сон взрослого человека, это просто опасно, потому что это может очень сильно навредить вашим отношениям.

10. Древняя история

А сейчас несколько слов о предыстории психосуггестии во сне. Эта достаточно интересная система пришла к нам из глубины веков. Ей тысячи и тысячи лет, и использовалась она еще в Древнем Египте.

Вот легенда, написанная на стенах одного из храмов Древнего Египта.

В свое время, один из правителей Верхнего Египта, звали его Тутмос III, решил завоевать часть территории, находящейся на Арабском полуострове. Он послал туда войска и в сражении разбил одного из восточных правителей Палестины, но не стал захватывать это государство, а по древней традиции, сделал его вассально зависимым от Египта. Но для этого было необходимо посадить туда своего ставленника. Фараон выбрал наиболее верного своего слугу, помощника во всех своих военных и тайных делах, и сделал его правителем этой восточной страны.

Сначала все шло хорошо, и наместник выполнял волю правителя Египта. Но по прошествии нескольких лет это государство в Палестине укрепились, у него появились свои большие войска, появилась достаточно крепкая экономика, и ставленник фараона

стал чувствовать себя самостоятельным. Он решил отторгнуться от Египта, провозгласил себя независимым царем, и даже в какой-то степени угрожал (в военном смысле) Египту. Кроме того, он заявил о своих претензиях на руку и сердце дочери фараона и в дальнейшем на правление в Египте.

Это очень сильно испугало Тутмоса III, и он обратился за помощью к своим жрецам. Жрецы, проведя тайный совет, решили помочь фараону и сказали ему, что он должен послать дары этому царю со своим уверением в дружбе и верности. Фараон так и поступил. И вот караван с этими дарами двинулся в Палестину.

Когда он прибыл в эту страну, царь был обрадован тем, что фараон прислал такие богатые дары, различные золотые, серебряные изделия и даже несколько красивых наложниц, среди которых выделялась одна, самая молодая и красивая девушка, которая поразила его сердце.

Он, конечно же считал, что фараон Египта хотел задобрить его, помириться и возгордился еще больше. Благодаря этим дарам, он успокоился, и особенно его успокоила эта молодая красивая девушка, которую он сразу приблизил к себе. Она очаровала его не только своей внешней красотой, но и тем, что она умела хорошо танцевать, исполняла магические танцы, которые завораживали взор, но самое главное, она могла рисовать изумительные картины во сне, она рассказывала ему необыкновенные истории, сказки перед сном на ночь, подобно восточной красавице Шахерезаде из "1000 и 1 ночи". Это настолько понравилось правителю, что он не смог и ночи провести без нее. Он засыпал под ее сладкие речи, слушая такие изумительные рассказы.

Но постепенно эта красавица стала рисовать ему его родину - Египет, где он родился, где он вырос, где правил его бывший хозяин и друг-фараон. И у царя Палестины стала в душе и в сердце зарождаться ностальгия. Ему захотелось поехать в Египет, хотя бы с визитом, извиниться перед своим другом. Он почувствовал вину за то, что так возгордился и неблагодарностью ответил на такой щедрый подарок фараона, который назначил его начальником всех этих земель. Ему стало стыдно перед ним, и он захотел увидеть свой родной город, где он когда-то вырос, своих родственников, своих знакомых.

Это чувство постепенно росло все больше и больше по мере того, как эта наложница рисовала ему картины во сне, внушая, что необходимо приехать в Египет, посмотреть на свои родные места, извиниться перед своим бывшим другом - фараоном Египта, и он его обязательно простит и одарит еще больше, и их дружба возобновится.

Это настолько стало его "идеей фикс", что однажды утром, собрав всех своих визирей, он объявил, что поедет в Египет, посетит свои родные места и отвезет в ответ на подарки фараона, свои богатые дары, извинится перед ним и повинится в том, что он возгордился.

Когда это передали фараону Египта - тот сказал: "Пусть едет".

И вот, как только караван с царем Палестины пересек границу Египта с большими богатыми дарами, сразу же войска фараона окружили это посольство, эту делегацию во главе с царем и препроводили к фараону. Естественно Тутмос III был беспощаден. Он отрубил голову непослушному и поставил царем Палестины своего родственника, своего сына, сказав ему, что этот пример должен служить ему наукой на будущее.

В чем же суть? Оказывается, еще древние жрецы Египта знали систему гипноза во сне. А та девушка, та красавица, которая была наложницей, которая была направлена в виде подарка царю Палестины, была обучена жрецами тайному искусству внушения во сне. Она владела несколькими методами. Она могла постепенно погружать через свои рассказы человека в сон и потом внушать ему те установочные данные, которые были необходимы. И во-вторых, если царь засыпал самостоятельно, она могла его обычный биологический сон переводить в гипнотический и опять же рисовала картины, рисовала сказочные истории, где красной нитью проходила идея возвращения в Египет, идея вины перед фараоном.

Таким образом, она изменила внутреннюю идеологию царя и заставила его сделать то, что в реальном состоянии мышления он бы в жизни никогда не сделал, потому что он ясно и четко знал, что фараон его никогда не простит за то, что он возгордился. А эта женщина заставила его об этом забыть. Она была

талантливейшим психосуггестором. Она помогла повернуть историю Египта в ту сторону, в которую нужно было фараону и его жрецам. К сожалению, в этой легенде показан и печальный конец этой женщины.

Когда новый наместник фараона Тутмоса приехал в эту страну - это был его сын, первым делом он вызвал к себе эту наложницу. Он подивился ее красоте, попросил ее потанцевать, и когда дело близилось к ночи, и она разделась и хотела лечь на его ложе, он достал меч и отрубил ей голову, потому что он был предупрежден своим отцом о том, что наложница владеет страшным оружием, и чтобы это оружие не распространялось в дальнейшем на него, он был вынужден, скрепя сердце, отрубить голову этой красавице, чтобы обезопасить себя.

Вот такая трагическая история, которая была написана на стенах одного из тайных храмов в древнем Египте. Подобные истории являлись тайной, их не имел право никто читать, кроме жрецов. Только во время раскопок, уже в наши дни, мы смогли прочесть эту легенду.

Потом, когда это искусство распространилось по всему Востоку, оно попало в древний Израиль, попало в другие государства, оно стало применяться не только для влияния во сне с целью изменить идеологию какого-то человека, внушить ему необходимую информацию, но и с тем, чтобы воспитывать детей в тех правилах, с теми качествами, с теми чертами, которые необходимо было иметь будущему правителю, будущему царю, будущему фараону. И таким путем (с помощью вот этих ночных рассказов, внушений,

путешествий) воспитывались волевые, властные, умные правители древних стран с большими творческими задатками. Вот так, с древних времен это искусство превращалось в искусство царей, и недаром древнееврейский царь Соломон, в своей книге "Большие ключи Соломона" назвал эту технику, технику внушения во сне - царским искусством.

11. Послесловие

Дорогие друзья, учитывая вышеизложенное, все описанные в данной книге психотехнологии по влиянию на детей во сне, ни в коей мере нельзя относить к влиянию на взрослых людей. Дело в том, что когда человек взрослеет, когда подростку исполняется 14, 15 и более лет, он становится взрослым человеком, более чувствительным, более тонким, и у него появляются свои интимные секреты.

Здесь, как мы уже рекомендовали вам ранее, необходимо обязательно прекратить эти занятия с ребенком, вернее уже с подростком, и последний код, который вы должны поставить ребенку во сне - это то, что он никогда не будет отвечать во сне ни на какие вопросы, независимо от того кто их задает- мать это, отец или посторонний человек, не будет реагировать во сне на чужую речь, он будет как бы закрыт броней от чужого влияния.

Это обезопасит его на будущее, когда, возможно, ваш сын или дочь будут замужем или женаты, чтобы супруг не манипулировал им, оттого чтобы им не манипулировали другие люди. Нужно поставить мощную защиту против влияния, перед тем как вы закончите, окончательно закончите работу со своим ребенком и окончательно сформируете его характер. Это первое.

Второе. Конечно же, вы отлично понимаете, что есть методы влияния на взрослых людей во сне.

И древние жрецы, и современные психотерапевты умеют влиять на взрослых людей, которые находятся во сне, и это искусство используется не только в лечебных целях, но и, к сожалению, в криминальных. Но там совершенно другие методики, рассчитанные на взрослую психологию, на взрослый разум, на взрослое подсознание и на взрослую психофизику.

А ошибиться здесь ни в коем случае нельзя!

Поэтому наше предостережение: никогда не пользуйтесь этими техниками подстройки к детской психике - для подстройки к взрослому человеку!

Иначе вы попадете в большие неприятности! Человек вдруг неожиданно проснется и увидит, что вы совершаете над ним какие-то манипуляции, у вас произойдет конфликтная ситуация, которая может привести к разрыву отношений и полному недоверию и создаст стрессовую ситуацию.

Поэтому никогда не пользуйтесь методиками, которые даны в этой брошюре, работая со взрослыми людьми.

Эта брошюра рассчитана только на то, чтобы формировать характер, творческие способности гениев и вундеркиндов.

Вот наши пожелания вам на будущее.

Здоровья и счастья вам, дорогие друзья!

Московское культурно-просветительное общество
им. М.А. Булгакова

Мастерская Народной Психологии

А.И. Одина

Практические семинары на тему:

"Родительская психосуггестия во сне"

Ведущий семинара: Один Алексей Иванович.

Практическое обучение, консультации, помощь.

Еженедельно по субботам и воскресеньям проводится практические семинары по обучению родителей психосуггестии во сне.

Будут прочитаны курсы лекций, расширяющие изложенный в данной книге материал, а также проведено несколько показательных занятий с детьми и взрослыми по методам перевода биологического сна в гипнотический и постановке суггестивных программ.

Ответы на вопросы слушателей.

Справки по телефону в г.Москва: (095) 391-65-3ф E-mail:

odina@comail.ru

Практические семинары на тему; "Магия влияния"

Данная серия практических семинаров рассчитана на профессиональную подготовку народных целителей, психоэнергосуггестологов и консультантов по народной магии (колдовству) и парапсихологии.

На занятиях раскрывается внутренняя сущность магии (колдовства) и даются практические приемы немедикаментозного исцеления и снятия наведенных негативных колдовских программ (порчи, сглазы и т.д.); рассматриваются различные психотехники целительского, колдовского и ситуативно-бытового гипноза.

После окончания полного курса (7 ступеней) слушатели получают сертификат на право работы как индивидуально, так и в различных центрах и организациях.

1 ступень. Подготовительная система. Хождение, лежание, прыжки на битые бутылочные стекла. Работа с ножами и бритвами на укол и порез. Нирвана на гвоздях (слепая и полная). Работа с огнем (обжигание рук, тела, хождение по живому огню и раскаленным углям). Снятие страха. Основы трансовых состояний. Заговаривание физического тела. Первичная постановка внутреннего волевого стержня. Управление своей психикой и телом. Посвящение.

2 ступень. Саморегуляция. Овладение техниками самостоятельного вхождения в статический и динамический транс (медитации). Техники зарядки, управления и распределения энергии. Приемы самокодирования физического тела на способности: заживление ран, обезболивание, остановка течения крови, кодирование на долгую и здоровую жизнь, кодирование от вредных привычек (алкоголизма, курения и других). Самостоятельное развитие визуального, аудиального и кинестетического каналов психики. Самоисцеление.

3 ступень. Влияние на людей (вербальное). Подготовительные упражнения. Тестирование и микропсихоанализ.

Технические приемы влияния. Голосовые режимы. Овладение энергетическими превращениями. Управление трансовыми состояниями людей с целью их кодирования на исцеление, программирование психики.

4 степень. Влияние на людей (невербальное). Углубление энергетических превращений. Энергетическая очистка и зарядка предметов, людей и помещений. Предметы силы. Линии силы. Круг силы. Наведенные состояния по ведущим сенсорным каналам: аудиаль-ному, визуальному, кинестетике, запаха и вкуса. Снятие наведенных состояний. Энерговлияние на людей, предметы и место для постановки целительских программ и снятие негативных программ наведения (порчи, сглаза, проклятья и т.д.).

1 степень. Развитие способностей ясновидения и интуиции. Отработка специальных приемов развития ясновидения и интуиции. Работа (снятие информации): маятниковыми инструментами, рамками, кристаллами, хрустальный шар Калиостро, зеркала и т.д. Психическое внутривидение. Психическое яснослышание. Технические приемы выделения астрального тела, формирование фантома и вождение его в пространстве и времени. Способы пространственно-временных путешествий. Пространственно-временное видение и снятие информации по ведущим каналам.

5 степень. Использование способностей ясновидения и интуиции и силового влияния для выполнения конкретных целительских и колдовских техник. Конкретные техники целительства. Автономное письмо. Инвольтация (закливание восковых фигур). Материализация. Сканерство: плоскостное, объемное, преградное, объемно-пре-градное. Поиск людей, предметов, животных в пространстве и времени. Работа со снами: контактная, дистанционная и невербальная, вхождение в чужие сны, постановка программ во сне. Астральные операции: хилерские операции, расчленение тела, внутренняя работа, вынос органов за пределы тела и работа с ними, правила активизации иммунитета на конкретном органе и постановка целительской программы. Вызывание астрального тела других людей, снятие информации, диагностика и целительство через астрал. Изгнание сущности (беса). Использование влияния для активизации внутреннего иммунитета людей и животных и постановки им целительских программ.

6 степень. Предсказательное искусство. Правила использования трансовых состояний для снятия информации о будущем. Изменение подсознательных характеристик пространства и времени. Отработка основных техник предсказательного искусства: вызывание астральных сущностей (наяву -здесь и сейчас, через кристаллы, шар, зеркало), оживление фотографий и беседа с ними, оживление карт Таро и вхождение в них, высшие и низшие спиритические сеансы, оракулы: по зеркалу огнем и дымом, по черному зеркалу. Изменение Судьбы и работа со Смертью: использование силовой и созерцательной магии для изменения негативных моментов подсознательной программы Судьбы.

Дополнение: Знакомство (общее) с оккультными знаниями

религиозных конфессий с целью использования символов веры в духовной целительской практике.

Контактный телефон в г.Москва: (095) 391-65-39 E-mail:
odina@comail.ru

Оглавление

1.....	Введение	3
2.....	Как пользоваться	
этой книгой.....	7	
3.....	А сейчас, немного	
истории.....	9	
4.....	Практическое	
применение.....	14	
5.....	Кто может владеть	
гипнозом.....	20	
6. Подготовка энергетических и гипнотических		
способностей для влияния.....	26	
7.....	Методы влияния на	
спящего ребенка.....	42	
8.....	Ваше первое	
занятие.....	52	
9.....	Примерные	
программы психо суггестии для детей.....	59	
10.....	Древняя история	87
11.....	Послесловие	91
12.....	Информация о	
семинарах.....	93	

Один Алексей Иванович
(Назаров А.И.)

ГИПНОЗ ВО СНЕ

Родительская психосуггестия во сне, или как
сделать своего ребенка гением

Подписано в печать 03.08.2000. Формат 60х90/16. Печать офсетная.

Гарнитура "Times"
Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции
ОК-00-93, том 2, 953000 - книги.

Подготовлено к печати ООО Издательство "ТЕРИКА", 113035,
Москва, а/я 14

Лицензия ЛР № 064968 от 03.02.97

Типография "Галлея-Принт"
1111024, Москва, 5 Кабельная, 26.
Тираж 2000 экз. Заказ № 1456